

20minutos

Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

ROCÍO BARRANTES | NOTICIA 30.09.2024 - 14:30H



Las últimas investigaciones científicas sugieren que algunas variedades de queso, como el feta y el cheddar, pueden tener beneficios en la salud cerebral y reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

[Los peligros de comer queso curado si tomas medicamentos para el Parkinson](#)

20minutos



Mujer comiendo un trozo de queso. / Getty Images

El **queso** es uno de los lácteos más populares en la dieta mediterránea, lo que ha llevado a lo largo del tiempo a ser objeto de diversas investigaciones. Muchas de ellas se han centrado, concretamente, en el efecto que puede tener el consumo de determinadas variedades. El **neurólogo y neurocirujano Dr. Mill Etienne** ha compartido resultado de un estudio en el que se ha confirmado **impacto positivo en la memoria y la función cognitiva**. Un resultado que, para España, es prometedor, ya que el 60% de los casos de demencia no están diagnosticados y cerca de 800.000 personas padecen alzhéimer, [según la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

NOTICIA DESTACADA

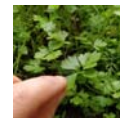


[Cuántas raciones diarias se deben comer de lácteos según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición](#)

TE PUEDE INTERESAR



Lo que un neurólogo recomienda añadir al café para cuidar el cerebro y la memoria
20minutos



Los efectos que tiene en la salud poner perejil en las comidas

Verónica Jiménez



Cómo usar bicarbonato para aliviar la inflamación de estómago

Patricia Espín



Qué es la fruta de oro: el alimento con colágeno que mantiene la piel suave y combate las arrugas
Verónica Jiménez

¿Qué variedades de queso tienen beneficios para el cerebro?



MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

[Médicos](#)[Cerebro](#)[Nutrición](#)[Queso](#)

20minutos



Queso cheddar. / Getty Images/iStockphoto

En **Dr. Etienne** se ha hecho eco en medios internacionales de un reciente estudio japonés que han vinculado el consumo de **quesos como el feta y el cheddar** con una **mejor memoria y función cognitiva**. La investigación, que tuvo de sujetos a 1.200 personas adultas mayores de 65 años arrojó resultados positivos sobre estos dos tipos de quesos para la **mejora del rendimiento del cerebro**.

Eso sí, la clave para obtener todos los beneficios reside sobre todo **en la calidad del queso** y, por supuesto, evitar los más procesados. El Dr. Etienne aconseja **no optar por opciones envasadas individualmente o para untar**, ya que de normal son quesos procesados que pueden contener aditivos como el diacetilo, una enzima utilizada para dar sabor que podría contribuir al deterioro de la memoria y **aumentar el riesgo de enfermedades cerebrovasculares**.

NOTICIA DESTACADA



¿Cómo saber si un queso es saludable? Esto es lo que debes fijarte cuando vayas a comprar

Los efectos en el cerebro de comer queso



Queso feta. / Getty Images

El impacto del queso en el cerebro se debe principalmente a **dos aminoácidos: el triptófano y la tirosina**. El primero es un precursor de la serotonina, el neurotransmisor encargado de regular el estado de ánimo. Mientras que, el segundo, **estimula la producción de dopamina** y la sensación de placer. En cuanto a nutrientes, los quesos son ricos en **vitamina B12, calcio y fósforo**, minerales esenciales para el funcionamiento cerebral.

20minutos

lactosa, **se notan problemas digestivos, es posible que tenga un impacto negativo en tu cerebro.** Por eso el neurólogo siempre opta por opciones bajas en lactosa y poco procesados como el suizo, el parmesano o el cheddar. Además, recomienda la variedad feta porque está elaborada con leche de oveja o cabra, **que proporciona más beneficios que la de vaca.**

Referencias

Kim, H., Osuka, Y., Kojima, N., Sasai, H., Nakamura, K., Oba, C., Sasaki, M., & Suzuki, T. (2023b). Inverse Association between Cheese Consumption and Lower Cognitive Function in Japanese Community-Dwelling Older Adults Based on a Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 15(14), 3181. <https://doi.org/10.3390/nu15143181>

Te puede interesar

Lo que un neurólogo recomienda añadir al café para cuidar el cerebro y la memoria

Cómo usar bicarbonato para aliviar la inflamación de estómago

Los efectos que tiene en la salud poner perejil en las comidas

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

Conforme a los criterios de  The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

El truco n.o 1 para perder grasa abdominal (es muy sencillo)

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

domir-adelgazar.es | Patrocinado

Más información

Un Nuevo Vodafone...

... a precios de hoy. Fibra y Móvil desde 35 €/mes. Y añade un dispositivo desde 5 € más.

Vodafone | Patrocinado

Haz clic aquí

Nueva gama Toyota C-HR

Las apariencias no engañan cuando te sientas al volante del nuevo Toyota C-HR, ahora disponible en versión híbrida y enchufable

Toyota | Patrocinado

Mirar Ahora

El mejor seguro de salud desde 19,60€/mes

Atención telefónica 24 horas

Sanitas Salud | Patrocinado

Más información

Un médico aconseja a las mujeres: "Tiren la crema a la basura y utilicen este remedio casero"

piellibredemancha.es | Patrocinado

Más información

AluaSoul Costa Adeje: Escápate a un Entorno Único

AluaSoul Costa Adeje abre sus puertas para ofrecerte una experiencia inolvidable. Un refugio para adultos que combina elegancia, relajación e increíbles vistas. Además ...

Hyatt | Patrocinado

Leer más



[HOME](#) > [TECNOLOGÍA](#) > [CIENCIA](#)

Por qué el ser humano duerme: tu cerebro es un ordenador y 'el sueño es una solución a nivel de sistemas para un problema a nivel de sistemas'



Cristina Fernández Esteban

29 sep. 2024 9:40h.

➞ [Compartir](#)

Un artículo proporciona la primera evidencia directa de que el sueño restaura el poder computacional del cerebro. Un alejamiento total de la suposición de que dormir o es una mera necesidad para acabar con la

sensación de somnolencia.

El equipo de investigadores encontró que dormir restaura la "criticidad" de este órgano, un estado que optimiza el pensamiento y el procesamiento.

Fusionando conceptos de los campos de la física y la biología, un equipo de investigadores de Artes y Ciencias de la Universidad de Washington en St. Louishan construido una teoría que podría **explicar tanto el significado del sueño como la complejidad del cerebro**. Tras rastrear la actividad cerebral de ratas dormidas el estudio, publicado en [*Nature Neuroscience*](#), demuestra que el cerebro necesita restablecer periódicamente su sistema operativo para **alcanzar la "criticidad", un estado que optimiza el pensamiento y el procesamiento**.

"El cerebro es como un ordenador biológico", describe Keith Hengen, profesor asistente de biología en la Universidad de Washington y autor del estudio. "La memoria y la experiencia durante la vigilia cambian el código poco a poco, alejando lentamente al sistema más grande de un estado ideal. **El propósito central del sueño es restaurar un estado computacional óptimo**",

sostiene [en nota de prensa](#).

El sueño restablece el sistema de criticidad

Los físicos teóricos fueron los primeros, en la década de los 80, en proponer que el cerebro puede ser crítico. Esta hipótesis sostiene que este órgano funciona como un sistema que **se encuentra en la delgada línea entre el orden y el caos**. Exactamente en ese punto se maximiza el procesamiento de la información.

PUBLICIDAD

En 2019 Hengen y su equipo [lograron establecer](#) que el cerebro trabaja activamente para mantener la criticidad. Como explica el comunicado, eso les llevó a teorizar que **aprender, pensar y estar despierto alejan al cerebro de la criticidad** y que el sueño permite restablecer el sistema. "Nos dimos cuenta de que esta sería una explicación realmente interesante e intuitiva para el propósito central del sueño", matiza Hengen. "El sueño es una solución a nivel de sistemas para un problema a nivel de sistemas".

Cada momento de vigilia aleja al cerebro de la criticidad

Esto lo comprobaron analizando cascadas de actividad neuronal de cerebros de ratas jóvenes realizando actividades durante el sueño y vigilia.

Estas cascadas reflejan cómo fluye la información a través del cerebro. "En momentos críticos, pueden ocurrir avalanchas de todos los tamaños y duraciones. **Lejos de la criticidad, el sistema se inclina hacia avalanchas pequeñas o grandes**", explica Hengen.

Según el investigador las neuronas son esencialmente interruptores de encendido/apagado que deciden si se activan o no basándose en entradas directas. Si miles de millones de neuronas pueden alcanzar el punto crítico, pueden trabajar juntas para formar algo complejo. "La criticidad maximiza una serie de características que parecen muy deseables para un cerebro", apunta.

El análisis mostró que avalanchas de todos los tamaños se daban en las ratas que acababan de despertar de un sueño reparador. A medida que avanzaba el tiempo de vigilia, las cascadas se hacían cada vez más pequeñas. Cuando el tamaño de las cascadas se redujo hasta cierto punto, los animales estaban cerca de quedarse dormidos.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

MADRID

El autobús del cerebro revisa la salud cognitiva de los madrileños

Tener una vida activa y sobre todo social previene las enfermedades neurológicas



Más directos



COPE emisión nacional
DEPORTES COPE
Con José Luis Corrochano



La Sociedad Española de Neurología revisa la salud de los madrileños que se hayan acercado a un autobús que ha parado en **Cibeles de diez de la mañana a cuatro de la tarde**, donde se les ha sometido a pruebas como un test cognitivo o un **dopler**. Una prueba parecida a una ecografía donde se revisa el estado de las **arterias del cuello**, aquellas que irrigan el cerebro. Se pretende ver si hay **placas de grasa que puedan obstruir los vasos sanguíneos** que puedan comprometer el riego sanguíneo del cerebro.



A los pacientes se les realiza un dopler de cuello

Las enfermedades neurológicas en muchos casos, como el **Alzheimer**, no tienen cura, pero se pueden prevenir y paliar sus síntomas. Un estudio ha demostrado que los síntomas se pueden retrasar hasta **diez años** si se lleva una vida activa, si se hace deporte y sobre todo si se mantiene una vida social activa. **Hablar con los amigos.**

Más directos



COPE emisión nacional
DEPORTES COPE
Con José Luis Corrochano





Más directos



COPE emisión nacional
DEPORTES COPE
Con José Luis Corrochano



Los pacientes se someten a un test cognitivo

Es muy importante conocer los consejos para prevenir las enfermedades del cerebro. Hay guías para detectar síntomas y pautas para paliar cualquier enfermedad que nos pueda sobrevenir. Hacer vida social y moverse y definitiva tener una vida que nos motive no es baladí, según el doctor **David Pérez**, neurólogo responsable del **Autobús del cerebro**, son prácticas que está demostrado que ralentizan la aparición de las enfermedades.

Tras parar en Madrid el autobús que ha parado en Cibeles recorrerá distintas ciudades españolas.

TEMAS RELACIONADOS

[#Sanidad](#) [#Alzhéimer](#) [#Cerebro](#)

TE PUEDE INTERESAR

Recomendado por  **Outbrain**



Increíble, el decodificador de TV del que todos hablan: ¿Acceso a todos los canales?

Patrocinado por Smart TV



Unas gafas de lectura que pueden ver de lejos y de cerca. ¡Smart Zoom!

Patrocinado por outfany...



Las personas con dolor de rodilla y cadera tienen que leer esto

Patrocinado por weestst...

Más directos



COPE emisión nacional
DEPORTES COPE
Con José Luis Corrochano



HOME (HTTPS://

ACTUALIDAD

NUESTRAS CARRERAS (HTTPS://CORRICOLARI.EU/

CORRICOLARI.EU/)

(https://corricolari.eu)

NUESTRAS-CARRERAS/)

REVISTA
CORRICOLARI ES CORRER

DESDE 1986

Convocamos a todas las ciudades del mundo

Organízala en tu ciudad



Camina o corre por el **Clima** y el
Desarrollo Humano Sostenible
¡Sin dejar a nadie atrás!!

(https://correporlosods.

del 22 al 29 de septiembre de 2024

www.correporlosods.com

www.runforsdg.com



EL 27 DE OCTUBRE LLEGA LA PRIMERA CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS

🕒 28 septiembre, 2024 - 📁 Carreras (<https://corricolari.eu/category/carreras/>)

La Sociedad Española de Neurología organiza esta carrera que busca dar visibilidad al ictus, una de las causas de mortalidad y discapacidad más importantes de nuestro país

Con salida y meta en la plaza San Juan de la Cruz, en su primera edición contará con carreras de 10 y 5 kilómetros, y una marcha para realizar caminando.



Corricolari es Correr
425 (/revista-425/)

corricolari es
correr
corricolarie
1.920
(<https://www.instagram.com/corricolariescorrer/>)

Las inscripciones ya están disponibles en www.carrerapopularadiadelictus.es (<http://www.carrerapopularadiadelictus.es>)

HOME (HTTPS://

ACTUALIDAD

NUESTRAS CARRERAS (HTTPS://CORRICOLARI.EU/

CORRICOLARI.EU/)



I CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS · 2024

SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE NEUROLOGÍA



Madrid vuelve a moverse por una buena causa. El 27 de octubre, se estrena en la capital la Carrera Popular Día del Ictus, que buscará llenar las calles del corazón financiero de la capital de deporte, salud y esperanza.

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

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

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

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

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

I CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS

Fecha: 27 de octubre.

Hora: 9:00 horas (10K), 9:05 horas (5K), 9:10 horas (marcha).

Lugar: Madrid. Plaza San Juan de la Cruz

Más información: www.carrerapopularadiadelictus.es (<http://www.carrerapopularadiadelictus.es>)



NUESTRAS-CARRERAS/)

Etiopia



man-

da en

Berlín.

#mara-

tonber-

lin ...

Take a

desk

break...

#mo-

vemy-

mind

Siguien

do ...

<https://www.instagram.com/corricolariescorrer/>

<https://www.instagram.com/corricolariescorrer/>



Últimas

48H pa-

ra apun-

tarse a

#corre-

porlo-

sods ...

Joma

R-2000

Venezia

.

#zapati-

llas

el próxi-

mo ...

<https://www.instagram.com/corricolariescorrer/>

<https://www.instagram.com/corricolariescorrer/>



SORTE

O 2

DORSA

LES

CARRE

RA

MERCA

MADRI

D ...

Llega a

nuestra

redac-

ción la

Skecher

s Go

Run ...

Load More

Follow on Instagram

(<https://www.instagram.com/corricolariescorrer/>)



lunes, 30 de septiembre de 2024

Diario de Burgos

Diario de Burgos



22°

Suscríbete

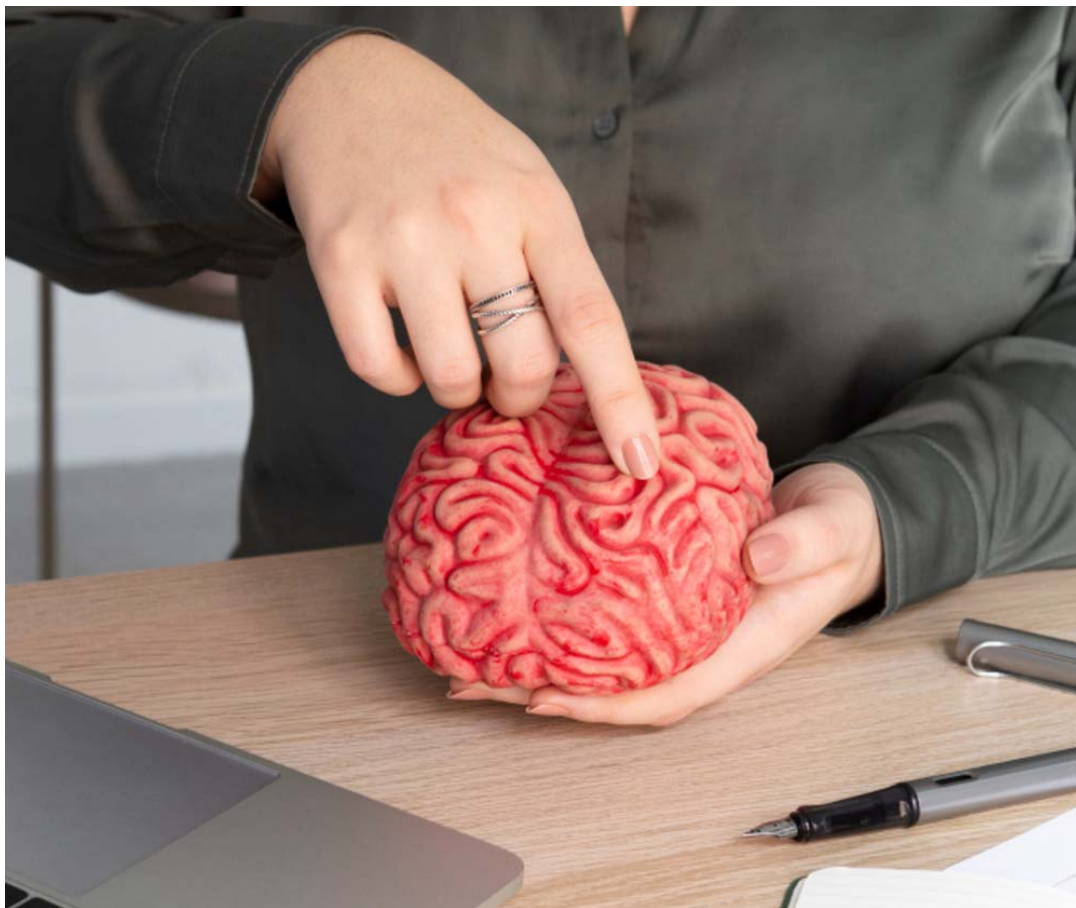
[BURGOS](#) [PROVINCIA](#) [REGIÓN](#) [ESPAÑA](#) [MUNDO](#) [DEPORTES](#) [OPINIÓN](#) [PUNTO Y APARTE](#) [GALERÍAS](#) [PODCAST](#)

SALUD

La pandemia que viene

María Alonso (EFE) - lunes, 30 de septiembre de 2024

El director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, advierte que las enfermedades del sistema nervioso son una auténtica amenaza y que la previsión es que los casos se disparen en los próximos años



La pandemia que viene - Foto: Imagen de freepik

Puede que la próxima vez que haya una pandemia, nada tenga que ver con una enfermedad infecciosa. De hecho hay varias *pandemias* que acechan al ser humano que van desde la depresión a la obesidad, pero que podría tornarse también en forma de enfermedades de carácter neurológico. Así lo cree el director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, que advierte que la previsión es que los casos de este tipo de alteraciones se disparen en los próximos años.

En el supuesto del alzhéimer, apunta, el pronóstico es que se pase de los 700.000 afectados que hay actualmente en España a unos dos millones en 2050.



«Nosotros lo catalogamos como una auténtica pandemia. Desde hace ya varios años venimos asistiendo a que los enfermos se están disparando en todo el mundo y en España enfermedades como el párkinson ya se han duplicado en los últimos 25 años», apunta el también excoordinador de la Sociedad Española de Neurología.

La incidencia del ictus, que causa la muerte de seis millones de personas al año en el mundo y afecta a unas 1.500 por cada millón de habitantes en España, también se incrementará de manera importante. Como detalla Pérez, en nuestro país se prevé que aumente un 35 por ciento hasta 2035.

Las principales causas de este «preocupante» aumento de casos son, según el neurólogo, el envejecimiento de la población y los malos hábitos de vida asentados en las sociedades modernas.

«Hay todo un nicho de enfermedades que están ligadas al envejecimiento poblacional, como las neurodegenerativas tipo párkinson, ictus, demencia o alzhéimer. Pero en general vivimos mal, acelerados, con mucho estrés, y además comemos demasiadas comidas procesadas y estamos rodeados de demasiados estímulos continuos», afirma Pérez.

Dar un descanso al cerebro

En este sentido, el experto apunta que la mayoría de la gente «no da un descanso» a su cerebro con acciones reparadoras como dormir bien y lo suficiente, leer habitualmente o controlar el estrés mediante la relajación, la respiración consciente o incluso la meditación.

«El cerebro asume mal vivir en una sociedad tan hiperestimulada y esto en definitiva sí que va a pasar factura, porque son pocos los momentos de silencio y sosiego, sobre todo si no los buscamos», indica este experto.

Además, subraya, que no hay una conciencia generalizada sobre la relación entre estos malos hábitos y las enfermedades neurológicas, por lo que la gente cuida «poco» esta órgano tanpreciado.

Asimismo, diferentes estudios estiman que la población duerme actualmente un 20 por ciento menos que varias décadas atrás, lo que, como asevera Hernando, también puede aumentar el riesgo de padecer algunas enfermedades de este tipo.

«Sabemos que nuestro cerebro durante el sueño depura una proteína que se llama beta amiloide, que se pega a las neuronas y favorece la enfermedad de Alzheimer. El dormir poco se vincula mucho al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas porque este sistema actúa en la fase de sueño profundo y si no dormimos lo suficiente estamos favoreciendo la acumulación de estas proteínas tóxicas», indica.

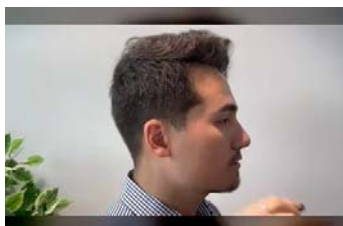
Detalla, igualmente, que para saber si uno ha dormido correctamente la clave es despertarse con energía y llegar al final del día sin sensación de cansancio ni de agotamiento.

«Realmente, si uno lo piensa desde un punto de vista biológico, el despertador es un contrasentido, ya que corta de raíz el sueño profundo. Nos deberíamos despertar espontáneamente una vez hayamos cumplido nuestro ciclo de descanso», comenta.

ARCHIVADO EN: Enfermedades, Pandemia, Neurología, Málaga, España, Depresión, Obesidad, Alzheimer, Ictus, Estrés, Parkinson

Contenido patrocinado

Recomendado por  Outbrain



Los ciudadanos de Tarancón no pueden creer este truco para mejorar la audición

[Patrocinado por quieroesuchar](#)

Nuevo Alfa Romeo Junior disfruta de su sistema híbrido

[Patrocinado por Nuevo Alfa Romeo Junior](#)





PORTADA FERROL COMARCAS COMPOSTELA GALICIA ESPAÑA MUNDO ECONOMÍA SOCIEDAD DEPORTES OPINIÓN GALERÍAS

25 ANIVERSARIO



Diario de Ferrol

17°-21°

Lunes | 30 Septiembre | 2024

Amanda A. Noval, neuróloga: "Hasta el momento no se ha conseguido demostrar científicamente una relación clara entre los cambios de tiempo y su relación con la migraña"

Saludideal



La neuróloga Amanda A. Noval pertenece al servicio de Neurología del Hospital Ribera Povisa

f X in

L. CASANEGRA 30 DE SEPTIEMBRE DE 2024, 15:01

La migraña es una enfermedad neurológica. Los especialistas la tildan de "compleja".

Lo más visto



La tortilla ferrolana del Ankha, premiada como la tercera mejor de España

REDACCIÓN FERROL



Localizan sin vida al menor desaparecido desde ayer en Ares

VERÓNICA VÁZQUEZ



Cristóbal Parralo: "Tengo que ser crítico con el equipo y conmigo, porque todo es muy mejorable"

REDACCIÓN FERROL



Ares decreta tres días de luto oficial por el fallecimiento del menor vecino de la villa

REDACCIÓN FERROL





investigaciones sobre sus causas, quedan muchas respuestas que contestar. Entre los factores que las personas con migraña suelen mencionar está el cambio de tiempo. Pero, ¿hay evidencia científica que respalde esta afirmación? La neuróloga Amanda A. Noval del servicio de Neurología del Hospital Ribera Povisa nos contesta a todas estas cuestiones.

- ¿Por qué cuando cambia el tiempo a todas las personas que sufren migraña les duele la cabeza?

- Es cierto que hasta el momento no se ha conseguido demostrar científicamente una relación clara entre los cambios de tiempo y su relación con la migraña y aunque no le ocurre a todas las personas, muchos pacientes lo relacionan. Lo vemos de forma habitual en la consulta, quizás en ellos, más bien por factores biológicos, su cerebro ya se esté preparando para producir el dolor y ese cambio de tiempo es lo que lo termina precipitando.

- ¿Cuál es la causa de que nos duele la cabeza habitualmente?

- El dolor de cabeza o cefalea puede aparecer por muchos motivos. Es frecuente que aparezca como síntoma de una enfermedad que afecta a todo el cuerpo, por ejemplo, cuando se tiene fiebre por una infección. Pero hay un porcentaje de personas con una predisposición personal a sufrir dolor de cabeza, lo que conocemos como cefaleas primarias. La cefalea primaria más común es la migraña, que según la Sociedad Española de Neurología afecta a un 12% de la población en España, de los cuales un 80% son mujeres. Hay otras cefaleas primarias menos comunes, como la cefalea en racimos, la neuralgia del trigémino o la cefalea tensional, que se diferencian por el tipo de dolor, su duración y la aparición de otros síntomas que acompañan el dolor.

- ¿Qué factores desencadenantes son los más comunes en la aparición de dolores de cabeza, y cómo pueden las personas identificarlos para prevenirlos?

- Es común que los pacientes con migraña perciban que las crisis se desencadenan por cambios de luz, sonidos u olores intensos, cambios en la presión atmosférica, el consumo de alcohol, el estrés, la falta de sueño o cambios hormonales (menstruación, ovulación). Identificarlos puede ser útil para prepararse a combatir el dolor lo antes posible.

- En su experiencia clínica, ¿cómo afecta el estilo de vida (como la dieta, el sueño y el estrés) a la aparición y frecuencia de los dolores de cabeza?

- Los problemas de sueño y el estrés pueden desencadenar las crisis de migraña, y es importante tenerlos bajo control con medidas higiénicas y, si es necesario, valerse de ayuda médica. En cuanto a la dieta, algunas personas perciben que determinados alimentos precipitan las crisis de dolor. En general, no se recomienda evitar ningún alimento, salvo el alcohol y la cafeína en pacientes con migraña, a menos que se haya visto que en esa persona concreta precipitan el dolor.

- Algunas personas que viven juntas reportan sufrir dolores de cabeza al mismo tiempo. ¿A qué podría deberse este fenómeno?

- Las cefaleas son muy comunes en la población. Según la Sociedad Española de Neurología, entre un 85% y un 90% de la población ha tenido algún episodio de cefalea en el último año. Eso hace que sea relativamente común compartir síntomas con nuestros allegados. No obstante, es cierto que entre personas de la misma familia se pueden compartir hábitos que predisponen a las cefaleas, como el consumo de tabaco, cafeína y alcohol, o los horarios de comidas y de sueño irregulares.

- ¿Qué consejos prácticos ofrecería a las personas que sufren de dolores de cabeza recurrentes, tanto en el manejo cotidiano como en la prevención a largo plazo?

- En primer lugar, que consulten con un médico de su confianza. Es importante un primer diagnóstico del tipo de cefalea que se sufre. Si el diagnóstico es de una cefalea primaria, su médico le podrá recomendar un fármaco analgésico que





corre el riesgo de propagar el dolor en el tiempo y volverlo resistente. Por otro lado, si el dolor es frecuente, su médico de Atención Primaria le puede recomendar un tratamiento preventivo, es decir, un fármaco de uso continuado para reducir la frecuencia e intensidad de las crisis a medio y largo plazo. Para ello, es necesario acudir preparado a la consulta: un calendario de los días que le duele la cabeza puede ayudarle.

- ¿Cuándo debería una persona considerar acudir a un especialista, como un neurólogo, por sus dolores de cabeza en lugar de tratarlos de manera casera?

- La asistencia a la consulta de Neurología se justifica en aquellas personas que sufren cefaleas frecuentes pese al tratamiento preventivo o bien con crisis resistentes a los analgésicos adecuados. Existen algunas cefaleas primarias infrecuentes pero de elevada intensidad, como la cefalea en racimos o la neuralgia del trigémino, en las que se recomienda que el tratamiento se coordine desde la consulta del especialista.

SaludIdeal

jaqueja

TE RECOMENDAMOS



Trae tu hipoteca a ING

Podrías cambiar el tipo, modificar el importe y el plazo. ¡Compara!



Esto es un negocio

Una millonaria de Madrid cuenta cómo hizo su fortuna



Nuevo Jeep Avenger

Nuevo Jeep Avenger. Conduce una aventura electrizante



Nuevo California

Hazte con el nuevo California por 320 €/mes*
¡El mundo te espera!



2x1 en Neumáticos

La seguridad no espera, ¡pide tu cita ya y llévate tu 2x1!



Ahorra sin comisiones

Con la Cuenta NARANJA tienes 1 % TAE para tus ahorros, sin gastos



Una intervención cardiológica que puede suponer un antes y un después para reducir el riesgo de ictus

Alberto Perez | septiembre 30, 2024 | 10:16 am

La **Sociedad Española de Neurología** reporta alrededor de 120.000 **casos de ictus** cada año. Esto se traduce en una enfermedad asociada a muchos casos de fallecimiento y múltiples intervenciones en Urgencias. Asimismo, también existen muchos casos de reincidencia de ictus. Ante esta problemática, la Unidad Integral de Cardiología (UICAR) del [Hospital Universitario La Luz](#), en Madrid, ha marcado un importante hito en la [medicina cardiovascular](#) para abordar esta situación.

Este hospital ha realizado con éxito una intervención pionera que puede suponer un punto de inflexión porque puede reducir el riesgo de ictus. Un equipo de cardiólogos ha llevado a cabo los primeros cierres de **Foramen Oval Permeable (FOP)** mediante una técnica mínimamente invasiva, lo cual representa una nueva esperanza para los pacientes y un método que mejora significativamente su calidad de vida.

El FOP y el riesgo de ictus

El FOP es una comunicación anormal entre las cavidades derecha e izquierda del corazón, presente en aproximadamente el 25% de la población adulta. En ciertos casos, este defecto cardíaco incrementa el riesgo de eventos cerebrovasculares, como explica el **doctor Jorge Palazuelos**, cardiólogo intervencionista y responsable de la Unidad de Hemodinámica en el Hospital Universitario La Luz. «En algunos pacientes, la presencia de FOP puede aumentar la posibilidad de [sufrir un ictus](#)», señala el especialista.

El primer paciente en someterse a esta innovadora intervención fue un hombre de 29 años, con antecedentes de ictus criptogénico, es decir, sin una causa clara determinada. En lugar de optar por métodos más tradicionales que implican la colocación de dispositivos metálicos, el equipo médico empleó **una técnica avanzada de sutura percutánea, que no deja implantes**. Este enfoque consiste en



Equipo del Dr. Jorge Palazuelos y Fernando Sarnago.

Este método pionero ha permitido reducir significativamente el riesgo de ictus recurrente, según el Dr. Palazuelos. «El cierre de FOP mediante sutura percutánea es una alternativa más segura y eficaz, ya que no deja prótesis en el cuerpo, lo que facilita una cicatrización más rápida, menos medicación y la posibilidad de realizar futuras intervenciones cardíacas, si fueran necesarias», explicó el experto.

Este procedimiento supone un importante avance en el tratamiento de pacientes que no responden adecuadamente a terapias convencionales. Además, al evitar el uso de implantes metálicos, ofrece un mayor bienestar a los pacientes y reduce las complicaciones a largo plazo.

El Hospital Universitario La Luz, un referente en Cardiología

El éxito de esta intervención posiciona al Hospital Universitario La Luz como **un referente en cardiología intervencionista en la Comunidad de Madrid**. La combinación de tecnología de vanguardia y la alta especialización del equipo médico ha sido clave para lograr este destacado resultado.

Con esta intervención, la Unidad Integral de Cardiología reafirma su compromiso de ofrecer tratamientos innovadores y seguros a sus pacientes, consolidándose como líder en el uso de tecnologías avanzadas en cardiología. El centro hospitalario sigue apostando por la incorporación de los últimos avances médicos, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de sus pacientes y continuar a la vanguardia de la medicina cardiovascular.

¡Suscríbete a nuestra Newsletter!

Suscríbete



Semana del cerebro: 10 pautas para mantenerlo saludable

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica, informa la Sociedad Española Neurología. Con motivo de la Semana del Cerebro, del 30 de septiembre al 4 de octubre, la SEN ofrece diez recomendaciones para mantener un cerebro saludable. Neurólogos locales atenderán a quienes se acerquen al “Autobús del Cerebro”.



Autobús del Cerebro en 2023. /Imagen cedida por SEN

📅 30 de septiembre, 2024 👤 MÓNICA FÚSTER 📄 Fuente: [SEN - Neurología](#)

Las enfermedades neurológicas son la **principal causa de discapacidad** y fueron las responsables del **14 % de los fallecimientos** en España en 2023, según los datos de la Sociedad Española de Neurología, que destaca en la semana del cerebro la importancia de mantenerlo

[Cookies](#)

saludable para prevenir el aumento de estas cifras.

“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”, explica el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología.

“El Autobús del Cerebro”

Con motivo de la Semana del Cerebro, el autobús de la SEN circulará por **5 ciudades españolas** y neurólogos locales **atenderán de forma gratuita** a todos los ciudadanos que se acerquen, además de ofrecer recomendaciones para mantenerlo saludable.

Quienes se aproximen, podrán informarse del estado de su salud cerebral y también podrán realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental.



El doctor Jesús Porta posa en un debate organizado por EFE. EFE/Ballesteros

Otro objetivo de esta iniciativa es inculcar a la población la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas, ya que **afectan a 23 millones de personas** en España.

Este dato, recogido por el estudio “Global, regional, and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021”, fue publicado en marzo de este año **e incluye enfermedades neurológicas como** el alzhéimer y otras demencias, dolores de cabeza, epilepsia idiopática, enfermedad de la neurona motora, esclerosis múltiple, párkinson, Enfermedad de Huntington, accidentes cerebrovasculares, meningitis, encefalitis, tétanos, lesión cerebral traumática, lesión de la médula espinal y cáncer de cerebro, entre otras.

“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”, destaca el presidente de la SEN.

[Cookies](#)

Las enfermedades neurológicas, principal causa de discapacidad

Las enfermedades neurológicas abarcan el **44 % de la discapacidad por enfermedad crónica** según la SEN. Las tablas están lideradas por el **alzhéimer, párkinson, ictus, ELA, esclerosis múltiple, epilepsia, migraña...**

Además, la **Enfermedad de Alzheimer ocupó el primer lugar en la tasa de fallecimientos** por enfermedades neurológicas en España durante 2023.

La Sociedad Española de Neurología estima que **en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentará un 35 %** y que **en 25 años se triplicarán los de alzhéimer y párkinson**.

“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 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 doctor Porta-Etessam.

Decálogo para mantener un cerebro saludable

Las principales **recomendaciones** que ofrece la Sociedad Española de Neurología son:

1. 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.
2. **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.



Los paseos es una de las actividades recomendadas para mantener una buena salud cerebrovascular. EPA/JULIAN STRATENSCHULTE

3. **Evita los tóxicos** como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.
4. **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.

5. **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.
6. 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.
7. Un **sueño de calidad** es fundamental para la salud de tu cerebro. Trata de dormir unas 8 horas diarias.
8. 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.
9. **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.).
10. **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.

“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, consigan inculcar una cultura de prevención de las enfermedades neurológicas para mitigar su impacto controlando y/o evitando los factores de riesgo de estas enfermedades”, recuerda el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Recorrido del Autobús del Cerebro

El autobús cuenta con tres espacios destinados al **entrenamiento y ejercicio del cerebro, diagnóstico y formación**. Dispone de equipamiento para medir el **funcionamiento y riesgo cerebrovascular** así como el estado arterial de cada persona.



Interior del Autobús del Cerebro en 2023. /Imagen cedida por SEN.

También cuenta con un espacio donde los neurólogos ofrecen **atención personalizada** y solventan

[Cookies](#)

dudas sobre las distintas enfermedades del cerebro.

Por último, dispone de un área destinado a adultos y niños donde se realizan 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**.

El recorrido del autobús será el siguiente:

- **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.

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.



Enfermedades autoinmunes sistémicas: propuestas para mejorar calidad de vida, salud mental y desigualdad



Zilbrysq es una inyección autoadministrable

Sanidad aprueba un nuevo tratamiento para adultos con miastenia, una enfermedad neuromuscular

El nuevo medicamento Zilbrysq (zilucoplán) se administra por vía subcutánea una vez al día

EFE

27/09/2024

El Ministerio de Sanidad ha aprobado el uso y comercialización de un nuevo tratamiento para pacientes adultos con **miastenia gravis**, una enfermedad neuromuscular crónica que afecta a la conexión entre los nervios y los músculos alterando su funcionamiento, según ha informado este jueves la biofarmacéutica UCB que lo desarrolla.

El nuevo medicamento **Zilbrysq** (zilucoplán) se administra por vía subcutánea una vez al día, y es la primera inyección autoadministrable

aprobada para el tratamiento de esta enfermedad, que en España afecta a unas 15.000 personas.

En el acto de presentación, el presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **Jesús Porta**, ha explicado que «la amplia variedad de síntomas de la miastenia gravis se manifiesta de manera única en cada paciente. Por esta razón, a menudo la detección se retrasa, algo que tiene un gran impacto en la progresión de la enfermedad y en el bienestar anímico y psicológico del paciente, que convive con la incertidumbre hasta tener un diagnóstico certero».

Para el director médico de UCB Iberia, **Pablo Talavera**, «se trata de la primera terapia para miastenia gravis comercializada en España, un logro que anima a la biofarmacéutica a avanzar en soluciones para las necesidades no cubiertas de personas con enfermedades raras».

Desde este mes de septiembre, el nuevo tratamiento está disponible en Nomenclátor, una base de datos de medicamentos de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (Aemps) que proporciona información básica de prescripción.

lunes, 30 de septiembre de 2024

El Día
de Segovia

El Día
de Segovia



24°
Kiosko



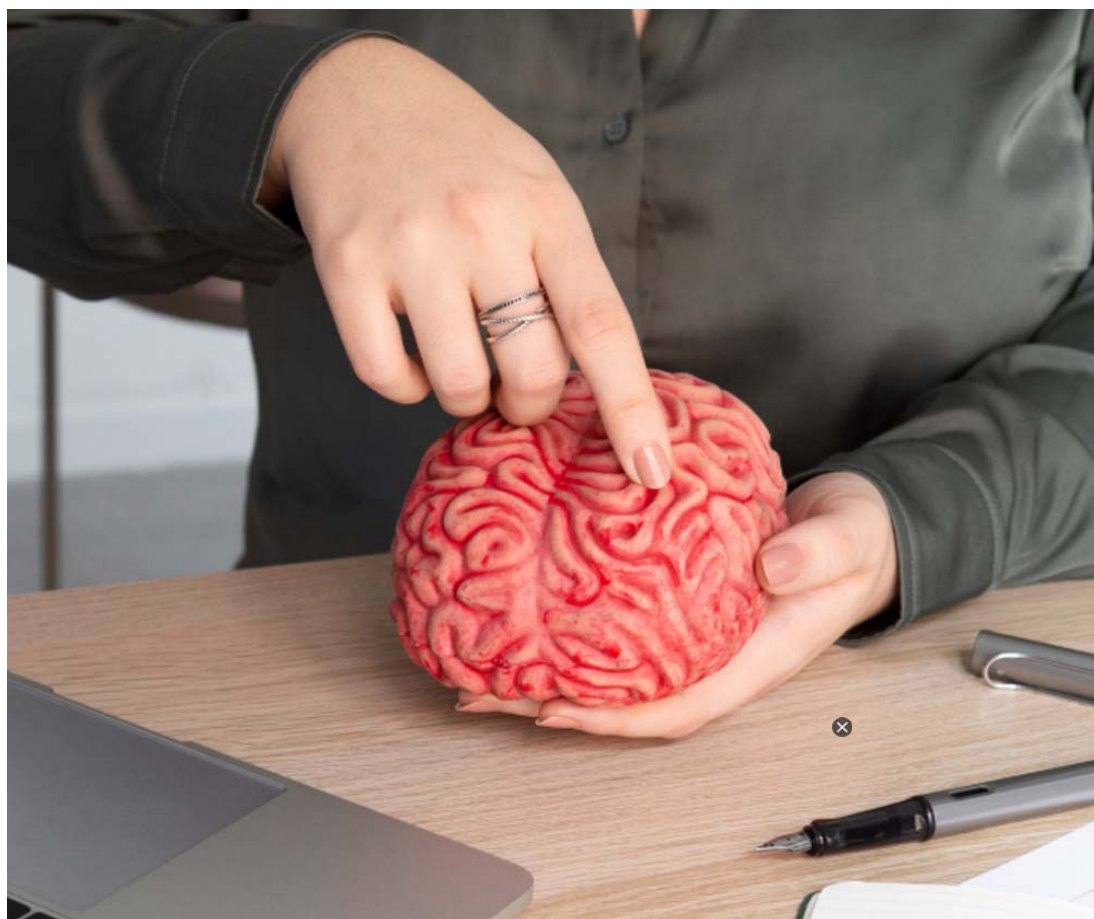
SEGOVIA PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE AGENDA GALERÍAS

SALUD

La pandemia que viene

María Alonso (EFE) - lunes, 30 de septiembre de 2024

El director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, advierte que las enfermedades del sistema nervioso son una auténtica amenaza y que la previsión es que los casos se disparen en los próximos años



La pandemia que viene - Foto: Imagen de freepik



Puede que la próxima vez que haya una pandemia, nada tenga que ver con una enfermedad infecciosa. De hecho hay varias *pandemias* que acechan al ser humano que van desde la depresión a la obesidad, pero que podría tornarse también en forma de enfermedades de carácter neurológico. Así lo cree el director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, que advierte que la previsión es que los casos de este tipo de alteraciones se disparen en los próximos años.

En el supuesto del alzhéimer, apunta, el pronóstico es que se pase de los 700.000 afectados que hay actualmente en España a unos dos millones en 2050.

«Nosotros lo catalogamos como una auténtica pandemia. Desde hace ya varios años venimos asistiendo a que los enfermos se están disparando en todo el mundo y en España enfermedades como el párkinson ya se han duplicado en los últimos 25 años», apunta el también excoordinador de la Sociedad Española de Neurología.

La incidencia del ictus, que causa la muerte de seis millones de personas al año en el mundo y afecta a unas 1.500 por cada millón de habitantes en España, también se incrementará de manera importante. Como detalla Pérez, en nuestro país se prevé que aumente un 35 por ciento hasta 2035.

Las principales causas de este «preocupante» aumento de casos son, según el neurólogo, el envejecimiento de la población y los malos hábitos de vida asentados en las sociedades modernas.

«Hay todo un nicho de enfermedades que están ligadas al envejecimiento poblacional, como las neurodegenerativas tipo párkinson, ictus, demencia o alzhéimer. Pero en general vivimos mal, acelerados, con mucho estrés, y además comemos demasiadas comidas procesadas y estamos rodeados de demasiados estímulos continuos», afirma Pérez.

Dar un descanso al cerebro

En este sentido, el experto apunta que la mayoría de la gente «no da un descanso» a su cerebro con acciones reparadoras como dormir bien y lo suficiente, leer habitualmente o controlar el estrés mediante la relajación, la respiración consciente o incluso la meditación.

«El cerebro asume mal vivir en una sociedad tan hiperestimulada y esto en definitiva sí que va a pasar factura, porque son pocos los momentos de silencio y sosiego, sobre todo si no los buscamos», indica este experto.

Además, subraya, que no hay una conciencia generalizada sobre la relación



entre estos malos hábitos y las enfermedades neurológicas, por lo que la gente cuida «poco» esta órgano tan preciado.

Asimismo, diferentes estudios estiman que la población duerme actualmente un 20 por ciento menos que varias décadas atrás, lo que, como asevera Hernando, también puede aumentar el riesgo de padecer algunas enfermedades de este tipo.

«Sabemos que nuestro cerebro durante el sueño depura una proteína que se llama beta amiloide, que se pega a las neuronas y favorece la enfermedad de Alzheimer. El dormir poco se vincula mucho al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas porque este sistema actúa en la fase de sueño profundo y si no dormimos lo suficiente estamos favoreciendo la acumulación de estas proteínas tóxicas», indica.

Detalla, igualmente, que para saber si uno ha dormido correctamente la clave es despertarse con energía y llegar al final del día sin sensación de cansancio ni de agotamiento.

«Realmente, si uno lo piensa desde un punto de vista biológico, el despertador es un contrasentido, ya que corta de raíz el sueño profundo. Nos deberíamos despertar espontáneamente una vez hayamos cumplido nuestro ciclo de descanso», comenta.

ARCHIVADO EN: Enfermedades, Pandemia, Neurología, Málaga, España, Depresión, Obesidad, Alzheimer, Ictus, Estrés, Parkinson

Contenido patrocinado

Recomendado por 

Descubre el nuevo
California
Patrocinado por Volkswagen



Unas gafas de lectura que
pueden ver de lejos y de
cerca. ¡Smart Zoom!
Patrocinado por outfany.com

LIDL

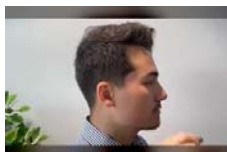
Descubre las ofertas semanales del folleto ...
Patrocinado por LIDL



¿Eres de Tarancón? Ya
puedes instalar Placas
Solares por 0€
Patrocinado por Eveon



Nuevo Opel Corsa #Yes
Edition
Patrocinado por Opel



Los ciudadanos de
Tarancón no pueden
creer este truco para...

Patrocinado por quieroesuchar



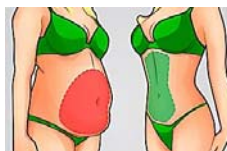
Nuevo Alfa Romeo
Junior disfruta de su
sistema híbrido

Patrocinado por Nuevo Alfa Ro...



El nuevo Fiat 600
Híbrido significa
confort y diseño.

The Italian Upgrade.
Patrocinado por Fiat 600



Si quieres estar
delgada después de
los 50 años, ¡utiliza...

Las personas que no
pueden adelgazar a partir ...
Patrocinado por goldentree.es



La Tortilla de Patatas,
más cara ahora

Por lo que te costaba hacer
una tortilla de patatas en...
Patrocinado por Raisin



10 cocinas pequeñas
muy bien
aprovechadas

Patrocinado por Leroy Merlin

lunes, 30 de septiembre de 2024

El Día
de Valladolid

El Día
de Valladolid



24°

Kiosko



VALLADOLID

PROVINCIA

REGIÓN

ESPAÑA

MUNDO

DEPORTES

OPINIÓN

PUNTO Y APARTE

AGENDA

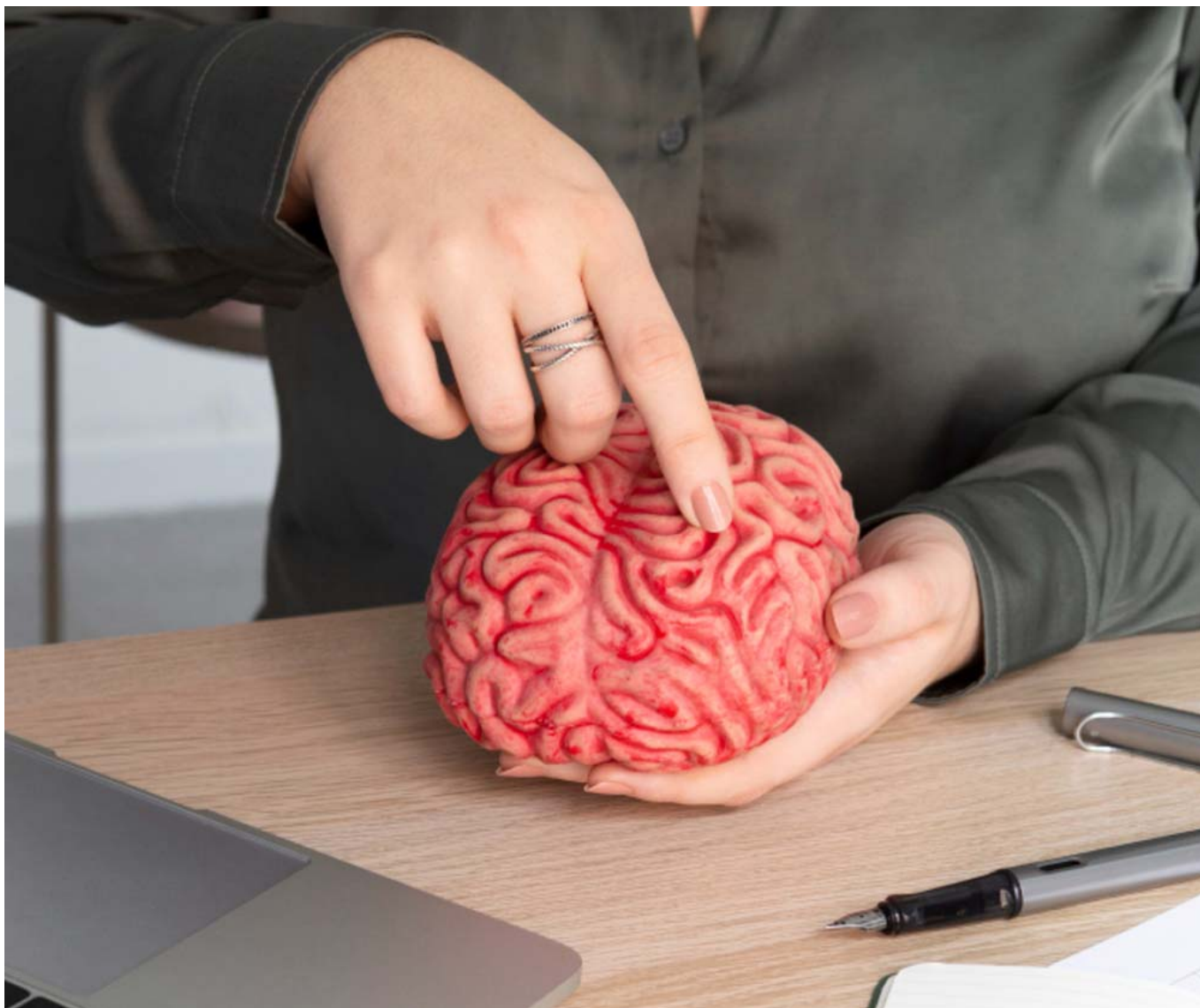
GALERÍAS

SALUD

La pandemia que viene

María Alonso (EFE) - lunes, 30 de septiembre de 2024

El director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, advierte que las enfermedades del sistema nervioso son una auténtica amenaza y que la previsión es que los casos se disparen en los próximos años



La pandemia que viene - Foto: Imagen de freepik



Puede que la próxima vez que haya una pandemia, nada tenga que ver con una enfermedad infecciosa. De hecho hay varias *pandemias* que acechan al ser humano que van desde la depresión a la obesidad, pero que podría tornarse también en forma de enfermedades de carácter neurológico. Así lo cree el director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, que advierte que la previsión es que los casos de este tipo de alteraciones se disparen en los próximos años.

En el supuesto del alzhéimer, apunta, el pronóstico es que se pase de los 700.000 afectados que hay actualmente en España a unos dos millones en 2050.

«Nosotros lo catalogamos como una auténtica pandemia. Desde hace ya varios años venimos asistiendo a que los enfermos se están disparando en todo el mundo y en España enfermedades como el párkinson ya se han duplicado en los últimos 25 años», apunta el también excoordinador de la Sociedad Española de Neurología.

La incidencia del ictus, que causa la muerte de seis millones de personas al año en el mundo y afecta a unas 1.500 por cada millón de habitantes en España, también se incrementará de manera importante. Como detalla Pérez, en nuestro país se prevé que aumente un 35 por ciento hasta 2035.

Las principales causas de este «preocupante» aumento de casos son, según el neurólogo, el envejecimiento de la población y los malos hábitos de vida asentados en las sociedades modernas.

«Hay todo un nicho de enfermedades que están ligadas al envejecimiento poblacional, como las neurodegenerativas tipo párkinson, ictus, demencia o alzhéimer. Pero en general vivimos mal, acelerados, con mucho estrés, y además comemos demasiadas comidas procesadas y estamos rodeados de demasiados estímulos continuos», afirma Pérez.

Dar un descanso al cerebro

En este sentido, el experto apunta que la mayoría de la gente «no da un descanso» a su cerebro con acciones reparadoras como dormir bien y lo suficiente, leer habitualmente o controlar el estrés mediante la relajación, la respiración consciente o incluso la meditación.

«El cerebro asume mal vivir en una sociedad tan hiperestimulada y esto en definitiva sí que va a pasar factura, porque son pocos los momentos de silencio y sosiego, sobre todo si no los buscamos», indica este experto.

Además, subraya, que no hay una conciencia generalizada sobre la relación entre estos malos hábitos y las enfermedades neurológicas, por lo que la gente cuida «poco» esta órgano tan preciado.

Asimismo, diferentes estudios estiman que la población duerme actualmente un 20 por ciento menos que varias décadas atrás, lo que, como asevera Hernando, también puede aumentar el riesgo de padecer algunas enfermedades de este tipo.

«Sabemos que nuestro cerebro durante el sueño depura una proteína que se llama beta amiloide, que se pega a las neuronas y favorece la enfermedad de Alzheimer. El dormir poco se vincula mucho al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas porque este sistema actúa en la fase de sueño profundo y si no dormimos lo suficiente estamos favoreciendo la acumulación de estas proteínas tóxicas», indica.

Detalla, igualmente, que para saber si uno ha dormido correctamente la clave es despertarse con energía y llegar al final del día sin sensación de cansancio ni de agotamiento.

«Realmente, si uno lo piensa desde un punto de vista biológico, el despertador es un contrasentido, ya que corta de raíz el sueño profundo. Nos deberíamos despertar espontáneamente una vez hayamos cumplido nuestro ciclo de descanso», comenta.

ARCHIVADO EN: Enfermedades, Pandemia, Neurología, Málaga, España, Depresión, Obesidad, Alzheimer, Ictus, Estrés, Parkinson

Contenido patrocinado

Recomendado por **Outbrain**





Cáceres

Opinión

Atención sanitaria

¿Por qué se premia a los hospitales cacereños?

- El complejo hospitalario de Cáceres figura entre los finalistas de los galardones '**New Medical Economics 2024**', en la categoría de mejor gestión, junto con el **Marqués de Valdecilla** (Santander) o el **Miguel Servet** (Zaragoza)
- Entre las claves, la **reducción de listas de espera**, más intervenciones, más consultas o la apertura de nuevas unidades



Una imagen del Hospital Universitario de Cáceres, en marcha desde el 30 de enero de 2019. / CARLOS CRIADO

Lola Luceño Barrantes

Cáceres 30 SEPT 2024 7:00



8

No es que la [sanidad cacereña](#) esté habituada a recibir premios, más bien viene acostumbrada a todo lo contrario: que si las ambulancias no van finas, que si se tarda meses para ver a un especialista, que si la segunda fase del nuevo hospital no llega... Por eso, la noticia de que [el complejo hospitalario cacereño](#) **ha sido incluido entre los cinco finalistas de los galardones New Medical Economics 2024**, en la categoría de **excelencia en la gestión hospitalaria pública**, no ha dejado de sorprender a los [cacereños](#). Lo cierto es que este medio especializado en gestión sanitaria ha tenido en cuenta los datos del **Área de Salud de Cáceres**, que son de acceso público y reflejan la evolución de algunos parámetros, así como la puesta en marcha de varios proyectos innovadores.

PUBLICIDAD

En realidad se nomina al Hospital Universitario, pero, hasta que se complete su segunda fase, la asistencia hospitalaria en el Área de Salud de Cáceres es compartida con el **San Pedro de Alcántara**, de ahí que el reconocimiento sea extensible a ambos recintos. Hay cuatro finalistas más: **Marqués de Valdecilla** (Santander), **Miguel Servet** (Zaragoza), **Hospital de Manacor** (Mallorca) y **Hospital Puerta del Mar** (Cádiz). Del Universitario de Cáceres se destaca que «es conocido por su infraestructura moderna y sus servicios de alta calidad», y que «se dedica a proporcionar atención médica avanzada y especializada».

Noticias relacionadas

Los hospitales de Cáceres, de premio

El Hospital Universitario de Cáceres se rediseña y amplía para subsanar las «carencias» del proyecto

Baja la lista de espera

Al margen de estos calificativo generales y poco precisos, preguntamos a la gerencia del Área de Salud de Cáceres por los datos concretos que avalarían esa gestión. «Cáceres ha sido conocida históricamente por sus [listas de espera](#), **unas listas que en el último año, desde septiembre de 2023, se han visto reducidas un 8,3%**. Esa cifra supone muchos pacientes, mucho trabajo detrás», explica la actual gerente, Encarna Solís.

Precisando los datos, desde el 1 de enero hasta el 31 de agosto de 2024, **la actividad quirúrgica ha permitido operar a 1.707 pacientes más respecto al mismo periodo del año anterior**. «De ellos, 530 han sido intervenidos con hospitalización, 559 de forma ambulatoria, y 618 con Cirugía Mayor Ambulatoria», puntualiza Encarna Solís.

PUBLICIDAD

En consultas externas se ha atendido desde enero hasta agosto a 12.346 pacientes más. También se ha elevado el

número de **pruebas radiológicas** en **8.316**.

Asimismo, y aunque el verano constituye el periodo más crítico por la lógica ausencia de muchos profesionales, «el de 2024 ha sido el primero en el que la lista de espera general no solo no ha aumentado, sino que ha disminuido», afirma la gerente. Bajando al detalle, **en julio y agosto se ha reducido en 150 pacientes** («cuando en 2023, durante esos dos meses, subió en 495»). También durante julio y agosto se han intervenido de forma programada (independientemente de las urgencias) a 770 pacientes más que en el mismo periodo del año anterior.



Encarna Solís, gerente del Área de Salud de Cáceres. / EL PERIÓDICO

«Estas mejoras deben reconocerse a todos los profesionales que forman parte del complejo hospitalario, que siempre dan lo mejor de sí, y a todo el equipo de la gerencia del Área de Salud, que viene trabajando sin descanso, mañanas y tardes, y en algunos casos noches, para sacar los proyectos adelante», subraya Encarna Solís, quien cumple ahora su primer año en la gerencia tras ser nombrada por el nuevo Gobierno regional.

Unidad de Corta Estancia (UCE)

Es otra de las novedades presentadas por el Universitario. Se abrió el pasado 29 de enero y [en menos de un mes ya había intervenido a 1.200 personas](#). Está destinada a **pacientes quirúrgicos que no requieren un ingreso superior a 12-24 horas** tras su operación, de modo que no ocupan las plazas de las unidades de hospitalización. Tras pasar la noche, el especialista les valora para darles el alta, o decidir si necesitan seguir ingresados, en cuyo caso pasan a las plantas correspondientes. De este modo **se agilizan las intervenciones de Cirugía Menor Ambulatoria** y se reducen las listas de espera quirúrgicas.

PUBLICIDAD



Una imagen de la nueva Unidad de Corta Estancia. / CARLOS GIL

Hasta la UCE se desplazan para operar los cirujanos de todo tipo de especialidades (**Urología, Oftalmología, Traumatología, Otorrinolaringología...**). Cuenta con 12 camas para pacientes postquirúrgicos.

Llega el robot 'Hugo'

La cirugía asistida por robot quirúrgico desembarcó en abril en el Universitario a través de 'Hugo RAS', de tecnología puntera. Realiza operaciones mínimamente invasivas. Con su ayuda y sus prestaciones, **los cirujanos llevan a cabo intervenciones con mayor precisión, causando menos incisiones**, lo que reduce las complicaciones y el tiempo de hospitalización.



El equipo médico que realizó en Cáceres la primera cirugía de extirpación de riñón de la región con robot quirúrgico, tras la intervención (en abril). / CEDIDA

La primera intervención consistió en una extirpación completa de riñón, un procedimiento que no se había realizado antes en [Extremadura](#) con este sistema avanzado. 'Hugo', fruto de una colaboración entre el SES, la [Diputación de Cáceres](#) y el Centro de Cirugía Mínima Invasión, **ya está incorporado a la rutina de Urología, Cirugía General y Cirugía Digestiva.**

Salud mental

Entre las actuaciones del Área de Salud de Cáceres, la gerencia también destaca la inversión en **salud mental infanto-juvenil**, en la **atención a trastornos de la alimentación** y en la **puesta a punto de la Unidad de Salud Mental de Adultos** en Ronda del Carmen, con una inversión de **240.000 €**. «Se trata de un ámbito fundamental, por eso vamos a seguir trabajando y ampliando espacios», avanza la gerente.

Segundo acelerador lineal

La puesta en marcha del segundo acelerador lineal para oncología radioterápica «ha permitido poner fin a la lista de espera en Cáceres, **facilitando la premura y el inicio de los tratamientos, que ganarán en efectividad y calidad.** Llegará a unas **750 personas por año**», detalla Encarna Solís.



Detalle del segundo acelerador lineal, incorporado este año al Hospital Universitario de Cáceres. / JORGE VALIENTE

Inaugurado en febrero, **sitúa a Extremadura a la vanguardia de los tratamientos de radioterapia** para pacientes con cáncer: sus técnicas de imagen actúan sobre el tumor de una manera precisa, lo que reduce la zona irradiada y los efectos secundarios. Fue el primero de su modelo y marca instalado en España (**1,9 millones de €**).

Apoyo a la hidrosadenitis

El Universitario ha abierto en agosto la **primera consulta multidisciplinar para atender a pacientes con hidrosadenitis supurativa en la comunidad extremeña**. Está compuesta por las especialidades de Dermatología y Cirugía General, de forma que ofrece un servicio conjunto para evitar retrasos diagnósticos.

La hidrosadenitis supurativa es una **enfermedad inflamatoria crónica e incapacitante** del folículo piloso que afecta fundamentalmente a zonas de pliegues como axilas, ingles y zona anogenital, una patología que cursa con efectos muy dolorosos y genera un gran impacto físico y emocional.

Más consultas

Otro de los méritos esgrimidos por el complejo hospitalario es la apertura de la **consulta multidisciplinar de Cardiología, de Rehabilitación Cardíaca y de la consulta pediátrica que se encarga de atender la transición hacia la edad adulta**. Además, ha aumentado la cartera de servicios de Radiología Intervencionista. También se ha puesto en marcha un protocolo de acompañamiento en Urgencias, en Pediatría y en la unidad de críticos.

Escuela de familias

El Hospital Universitario ha creado la **Escuela de Familias en la Unidad de Neurología/Neurocirugía y Unidad de Ictus**, siguiendo el modelo avalado por la Sociedad Española de Neurología y la Fundación Cerebro. El equipo de enfermeras y TCAES, previamente formado, proporciona a los familiares los conocimientos y herramientas necesarias para abordar la nueva situación en casa con los pacientes que han estado ingresados.



La Unidad de Ictus ya tiene su Escuela de Familia. / CARLA GRAW

Y ello porque está comprobado que la participación familiar promueve la estimulación temprana y la recuperación. «Lo consideramos uno de los mayores logros. Basta ver el cariño con el que el personal ayuda a las familias en un momento tan delicado», destaca la gerente.

Mejoras dotacionales

En el Universitario también se han llevado a cabo algunas mejoras físicas como el **cerramiento de nueve boxes de UCI**, marquesinas para facilitar el nuevo circuito de pacientes que llegan en ambulancia, creación del **primer baño de pacientes ostomizados** («era una necesidad básica»), y apertura de **otro baño en la sala de duelo** para que los familiares no tengan que salir a buscar un aseo por el hospital.

Nuevos proyectos.

La Unidad Medicalizada de Emergencias 112 de Cáceres cumple este año sus bodas de plata con un equipo formado por 8 médicos, 8 enfermeros y 9 técnicos de Emergencias Sanitarias. **El SES ya ha sacado a licitación las obras de su base definitiva por 175.000 euros**, una demanda histórica de estos profesionales. Se ubicará en la antigua cafetería del Hospital San Pedro.

Además, «el hecho de contar con los presupuestos autonómicos más elevados de la historia para Sanidad también nos permite tener más de **10 expedientes iniciados en el Área de Salud de Cáceres**. Son proyectos orientados a mejorar la calidad asistencial y la seguridad del paciente», indica Encarna Solís, quien reitera su agradecimiento al personal de la gerencia por su agilidad con los expedientes.

Vascular, pendiente

Queda pendiente la **recuperación de Cirugía Vascular**, que se cerró en el año 2020 por graves problemas con la disponibilidad de especialistas. Los usuarios deben ser atendidos en **Badajoz**. «Ha sido un servicio muy castigado en Cáceres. Lo clausuraron en pocos días y abrirlo no es ni mucho menos fácil, con las consecuencias que está suponiendo

para la ciudadanía», reconoce la gerente, que lo considera una «necesidad».

Para su reapertura se han barajado «múltiples propuestas». La principal pasa por el plan de fidelización que Extremadura plantea a los médicos MIR. Este mes, otros 145 terminarán su formación en la región y se les ofrecerá un contrato de tres años. Con tal medida se pretende **afianzar y atraer facultativos de distintas especialidades**, algunas deficitarias como Cirugía Vascular, y reabrir la unidad. Desde el inicio de este plan en mayo, 21 de los 32 médicos residentes que han completado su formación en Extremadura se han quedado, y otros siete profesionales han llegado de otras comunidades.

TEMAS CÁCERES SES ENCARNA SOLÍS RADIOTERAPIA CIRUGÍA VASCULAR HOSPITAL UNIVERSITARIO DE CÁCERES (

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

El truco n.o 1 para perder grasa abdominal (es muy sencillo)

domir-adelgazar.es

Más información

Mujer de 52 años con rostro de bebé. Esto es lo que hace antes de acostarse

La revista de la piel

Estos son los zapatos que todo hombre debería tener

correctionne.com

Compra ahora

El remedio casero que utilizarás para expulsar a estos molestos invitados

Woman

Los pensionistas podrían contratar fibra y 2 líneas móvil por casi nada (ve opciones)

WallStreet Viral

Buscar Ahora

Se desvela quién era el hombre que grababa a Shakira bajo la falda en una discoteca de Miami

Woman

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

HOY

Francisco Camps

Fórmula 1

Broncano audiencias

Inflación PIB

Vox Alwise

Santi

Inicio

Vivir

VIVIR

El impacto del insomnio en la sociedad y cómo afecta nuestra salud

Explicamos cómo falta de sueño o una mala calidad del mismo impacta directamente en la calidad de vida, sus causas y tratamientos

RELACIONADO

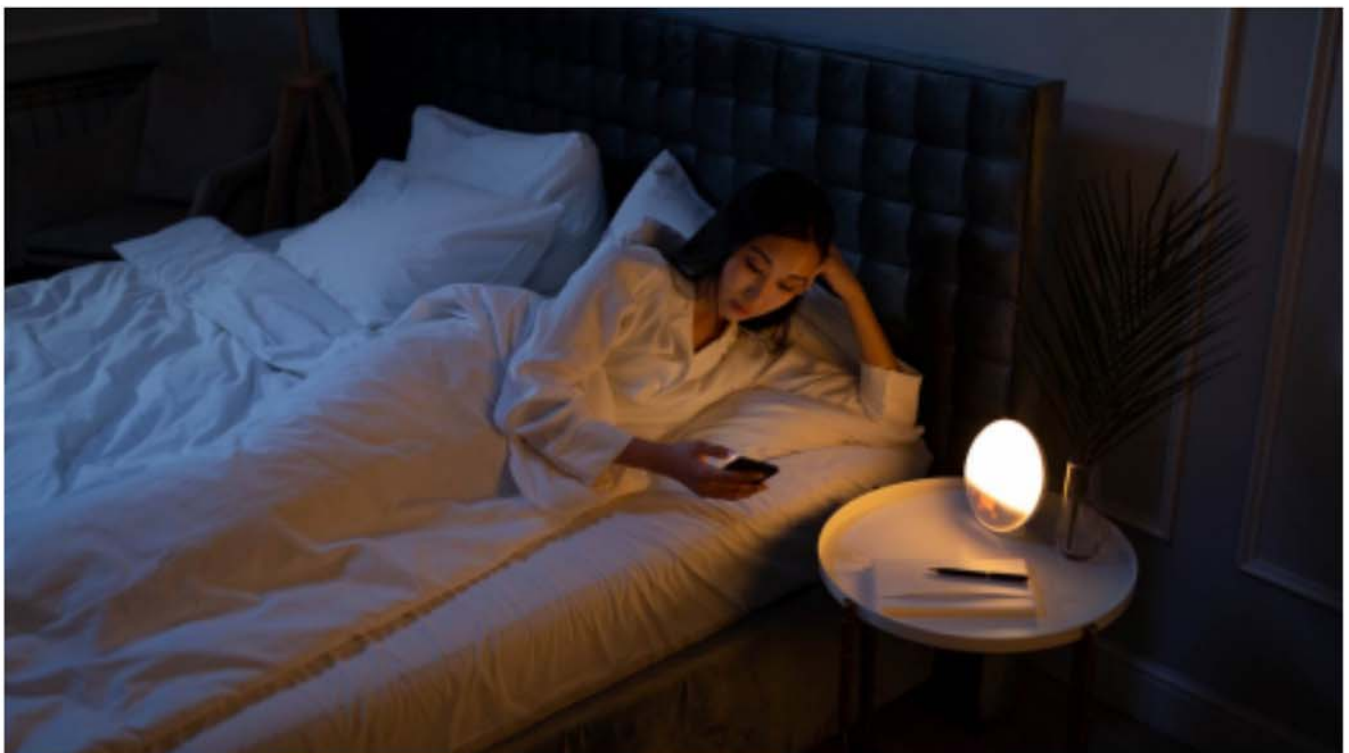
Las personas que sufren insomnio tienen más probabilidad de padecer Alzheimer

Conoce las últimas técnicas para curar el insomnio

De insomnio y obsesiones

VBRANDS

27/09/2024 - 10:22



trabajo dedicados al insomnio de la **Sociedad Española del Sueño**, resulta **el trastorno del sueño más frecuente en la población general**, con una prevalencia mayor en el sexo femenino.

Las largas jornadas de trabajo, el ritmo acelerado de la vida moderna y la constante exposición a la tecnología han propiciado un entorno en el que cada vez más personas sufren de problemas para dormir, convirtiéndose ya en un auténtico problema de salud pública. Además, el insomnio es una alteración que **afecta tanto a la salud física como a la mental** y sus repercusiones se extienden más allá del ámbito individual, **afectando también la vida social y laboral** de quienes lo padecen. Por todo esto, en este artículo exploraremos las **causas y efectos del insomnio**, su impacto en nuestra vida cotidiana, así como **qué estrategias se pueden seguir** para intentar mejorar la calidad del sueño.

Causas y efectos del insomnio en la salud psicológica

El **insomnio es un trastorno del sueño** que puede ser causado por todo tipo de factores. Hay **personas que lo sufren de manera puntual**, por ejemplo, por un pico de estrés en el trabajo o los estudios, **y otras muchas que conviven con él a largo plazo** por cuestiones de ansiedad o depresión. Por tanto, podemos decir que **las causas del insomnio son variadas y pueden atender a distintos factores** que dependerán, en gran medida, de la situación particular de cada persona.

Sea como sea, está claro que este trastorno se experimenta **cuando nuestra mente está sometida a una alta presión, a una situación personal complicada** o a una alta exigencia laboral, entre otras cuestiones. Por otro lado, los **efectos del insomnio en la salud psicológica** de las personas pueden **provocar dificultades cognitivas y emocionales** como pueden ser la falta de concentración, los cambios de humor, la irritabilidad y el aumento en los niveles de frustración.

La relación bidireccional entre el insomnio y los trastornos psicológicos

Entendiendo el contexto de causas y efectos que provocan el insomnio, también es necesario reflexionar sobre **la relación bidireccional que existe entre el insomnio y los trastornos psicológicos**. En este sentido, hay que entender el insomnio como **un trastorno que se retroalimenta de sí mismo**: al mismo tiempo que la ansiedad o la depresión pueden causar insomnio, este mismo también pueden agravar los síntomas de estas enfermedades, creando un ciclo difícil de romper. Este ciclo perjudicial afecta a la salud mental de las personas de manera muy seria, contribuyendo a **una mayor vulnerabilidad emocional**, por lo que debe

Los efectos del insomnio en la vida social y profesional

El **insomnio** es, por desgracia, un trastorno que **tiene un impacto total en la vida de las personas**, afectando no solo a la esfera personal, sino también a otras cuestiones como las relaciones sociales y laborales de los afectados. De hecho, según la **Sociedad Española de Neurología** el insomnio es la principal causa de afectación al rendimiento diario, **produce déficits cognitivos y de memoria** y se lo relaciona incluso con **otros problemas de salud como la hipertensión**, la diabetes o la obesidad.

Por todo esto, **los efectos de insomnio en la vida social y profesional de las personas son realmente altos** y pueden provocar desde fatiga y falta de concentración hasta una **disminución de la productividad o una propensión a los**

Tratamientos y estrategias preventivas para mejorar el sueño

Afortunadamente, **en las últimas décadas se ha avanzado mucho en el tratamiento y la prevención del insomnio**, desarrollando estrategias que permiten combatirlo y mejorar la calidad del sueño. Uno de los enfoques más comunes es que las personas intenten **adoptar hábitos saludables respecto a su rutina de sueño**: evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, mantener un horario regular y crear un ambiente propicio para el descanso son solo algunas de las prácticas más recomendadas para estos casos.

Además, la **terapia cognitivo-conductual a través de una consulta psicológica**

HOY

Francisco Camps

| Fórmula 1

| Broncano audiencias

| Inflación PIB

| Vox Alwise

| Santi

[Inicio](#) [Vivir](#)

Finalmente, en los últimos años también se ha trabajado en **una línea de estrategias preventivas**, para evitar que el insomnio llegue y se asiente en nuestras vidas. Estas estrategias pueden ir desde **aprender técnicas de gestión del estrés**, hasta practicar métodos de relajación como **la meditación o el yoga**, llevar una **dieta equilibrada** o evitar el consumo excesivo de cafeína o alcohol.

--

Contenido patrocinado

SALUD

RECOMENDADO

PATROCINADO

Hoy destacamos



Hablamos con Francisco Camps sobre la Fórmula 1 en Madrid: “Apoyo a Ayuso y Almeida. En Valencia fue a coste cero”

AUTONOMÍAS RUBÉN ROZAS



La Fórmula 1 y la eterna promesa del “coste cero”: “Ayuso nos miente (...) Es una aberración moral”

AUTONOMÍAS RUBÉN ROZAS



La inflación cae a mínimos de los últimos tres años y medio y se confirma el despunte del PIB

ECONOMÍA ROBERTO UGENA



Los estudiantes denuncian ocultismo en la ley de universidades de Moreno Bonilla: “No nos ha llegado bien ni un borrador”

ELPLURAL ANDALUCÍA RUBÉN ROZAS

MENÚ

NOTICIAS

Más de dos millones de personas en España podrían estar afectadas por trastornos del sueño como la narcolepsia

BY **MARINA RUIZ VERGARA**



30/09/2024 - 11:06



X

prevalencia, estas patologías están gravemente infradiagnosticadas. Según las estimaciones, más de dos millones de personas en España podrían verse afectadas por estas condiciones, sin embargo, solo alrededor de 200.000 de ellas han recibido un diagnóstico formal.

La SEN ha enmarcado esta preocupación en el contexto del **Día Mundial de la Narcolepsia**, que se celebra este domingo, y el **Día del Síndrome de las Piernas Inquietas**, que tuvo lugar el pasado lunes.

25.000 afectados por narcolepsia en España

Según los datos proporcionados por la SEN, en España hay aproximadamente **25.000 personas que padecen narcolepsia**. A pesar de que los síntomas más comunes de esta enfermedad son reconocibles, se estima que entre un 60 % de la población española y hasta un 85 % de la población mundial permanece sin diagnóstico.

Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, explicó que la **narcolepsia es un trastorno crónico del sueño que se caracteriza por la somnolencia extrema durante el día**. En algunos casos, los pacientes pueden sufrir episodios repentinos e incontrolables de sueño. Además, durante la noche, es común que estos individuos experimenten un sueño insatisfactorio, con múltiples despertares y la presencia frecuente de pesadillas.

El diagnóstico tardío debido a su desarrollo gradual

La SEN subrayó que una de las principales razones que contribuyen a la falta de diagnóstico de la **narcolepsia** es que se trata de una enfermedad que se desarrolla de manera gradual.

[MENÚ](#)

personas en España lo padecen, y se calcula que hasta un 90 % de estos casos podrían estar sin diagnosticar, según la SEN.

Celia García Malo, vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, explicó que esta patología es otro trastorno crónico del sueño, que provoca en los **pacientes una intensa necesidad de mover las piernas cuando están en reposo**. Durante la noche, los pacientes suelen experimentar sensaciones desagradables en las piernas, que pueden describirse como hormigueos, picazón o ardor. Estas sensaciones solo se alivian mediante el movimiento, lo que dificulta su capacidad para descansar adecuadamente.

Al igual que en el caso de la **narcolepsia**, en las etapas iniciales de esta enfermedad, los síntomas suelen presentarse de manera discreta y esporádica. Esto lleva a que muchas personas no busquen atención médica hasta que la enfermedad ha avanzado considerablemente. García Malo también enfatizó el problema del infradiagnóstico en este contexto, lo que resalta la necesidad de una mayor concienciación y educación sobre estos **trastornos del sueño**.

Mira Esto



Colágeno natural:
rejuvenecimiento y salud sin
bótox

Brainberries



A veces, con ganas no alcanza:
Elena Huelva regresa al Quirofano

Brainberries



El extraño nacimiento de las
gemelas más hermosas del
mundo

Brainberries

X

En directo

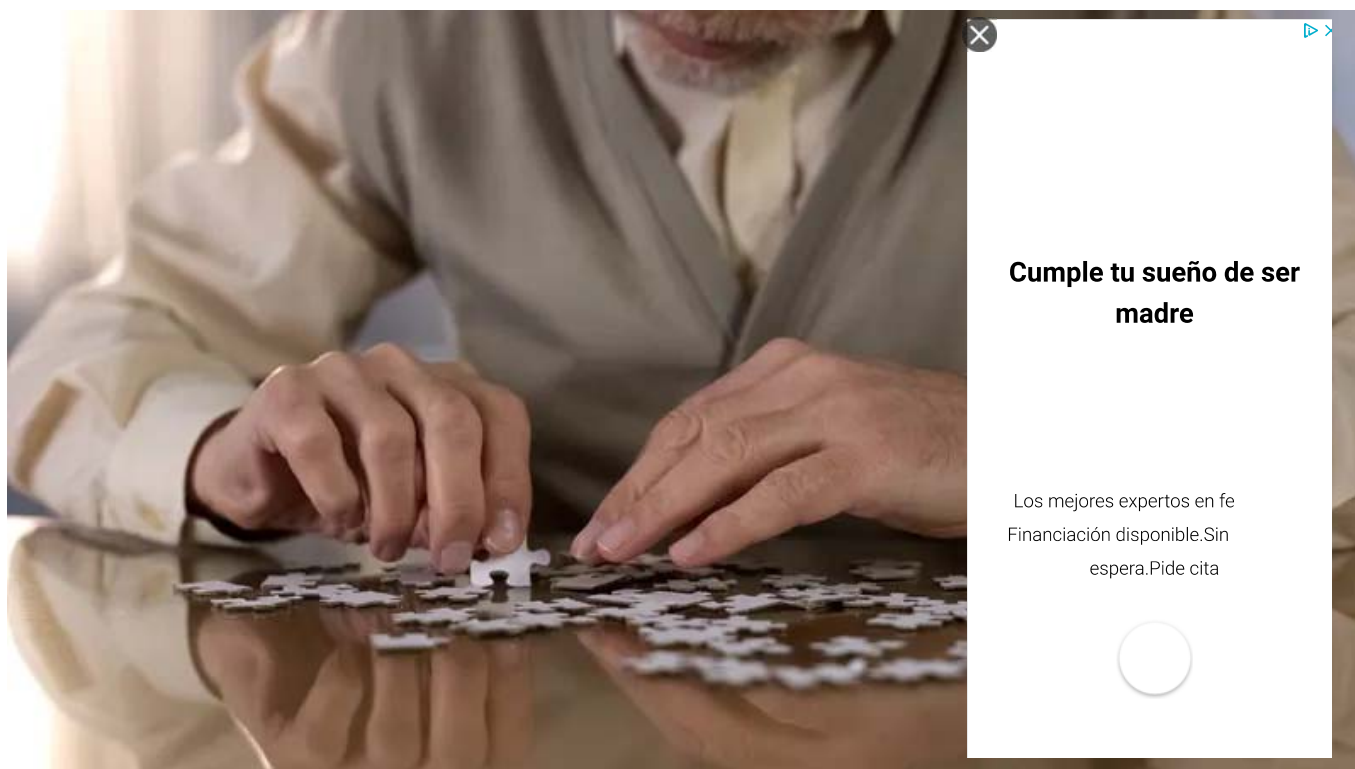
Hamás dice que un ataque israelí en el sur ha matado a su líder en Líbano

En directo

Alcaraz - Khachanov, en directo: los cuartos de final de Pekín en vivo

Las enfermedades neurológicas son un 18% superior en España que la media mundial

Desde el lunes 30 de septiembre, al viernes 4 de octubre el Autobús de la Semana del Cerebro visitará 5 ciudades, donde neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen



▲Los primeros síntomas del alzhéimer pueden pasar desapercibidos DREAMSTIME / Dreamstime



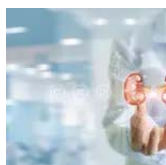
EVA S. CORADA ▼ @evacorada

Creada: 27.09.2024 18:27
Última actualización: 27.09.2024 18:27



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 alzhéimer, el párkinson, el ictus, la ELA, la esclerosis múltiple, la epilepsia o la migraña lideran las tablas de las principales causas de discapacidad en nuestro país. Además, el año pasado, **las enfermedades neurológicas fueron las responsables del 14% de los fallecimientos**, con enfermedades como la del alzhéimer o el ictus también encabezando la tabla de las principales causas de defunción en 2023.

MÁS NOTICIAS



Galardones

Objetivo: impulsar la investigación de una enfermedad que afecta ya al 15% de la población mundial

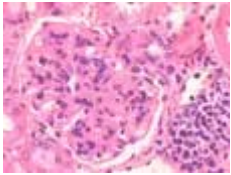


Entrevista

María Couso: «El abuso de pantallas en niños crea futuros analfabetos emocionales»

Además, como señala Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología, “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”. Y es que España es uno de los países con mayor esperanza de vida, por eso, añade, "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". Y ese es precisamente el objetivo de la Semana del Cerebro, que tendrá lugar desde el lunes que viene: tratar de concienciar sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad.

Más noticias similares



Investigadores españoles logran un prometedor avance en el abordaje del lupus eritematoso sistémico



Esta es la planta milagrosa que potencia la memoria y hace crecer tus neuronas

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 alzhéimer y de párkinson. 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.

Más vale prevenir

“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. 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, consíganos inculcar una cultura de prevención de las enfermedades neurológicas para mitigar su impacto controlando y/o evitando los factores de riesgo de estas enfermedades”.

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 donde 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.

Te recomendamos



[El restaurante que ofrece el mejor chuletón de España cría sus propios bueyes](#)

Localizaciones

30 de septiembre: Madrid: Plaza de Cibeles (junto al Ayuntamiento), de 10:00 a 16:00 horas.

Suscríbete a nuestra Newsletter

Recibe en tu correo electrónico las noticias que necesitas para comenzar el día.

Suscribirme

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.

Más en La Razón



Esta es la planta milagrosa que potencia la memoria y hace crecer tus neuronas

¿Por qué se dejó de usar la Cruz de Borgoña

¿Por qué se dejó de usar la Cruz de Borgoña como bandera de España?

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.



AL FILITO

¿Volver?

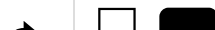
Me he permitido dedicar mi columna de hoy a la doctora Esparragosa



JOSÉ COLÓN

SEGUIR AUTOR

30/09/2024 a las 07:22h.



ARTÍCULO SOLO PARA REGISTRADOS

LA VOZ DE CÁDIZ

Accede sin límites al mejor periodismo

Si ya estás registrado, [inicia sesión](#)

✓ MÁS TEMAS: [Neurología](#)

VER COMENTARIOS (0) >

REPORTAR
UN ERROR

TE PUEDE INTERESAR

Recomendado por Outbrain



lado.mx

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

Redacción

7-9 minutos

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.

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*.

Healthline explica que este proviene de la misma familia que las [zanahorias](#), el [apio](#) y el [perejil](#). La planta de donde se extrae produce

flores con un pequeño fruto blanco, el cual es la [semilla de anís](#).



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**.

“Dadas las similitudes en su sabor y en sus nombres, el anís estrellado suele confundirse con el anís, aunque las dos especias no están relacionadas”, agrega *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](#).

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 probeta encontraron que el clavo de olor puede tener un efecto contra la *Helicobacter pylori*, la cual es una bacteria que puede provocar las úlceras.



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 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 son capaces de combatir los radicales libres del cuerpo, los cuales pueden provocar daños a las células aumentando el riesgo de padecer cáncer y otras enfermedades, de acuerdo con el *Instituto Nacional del Cáncer*.



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 para uso externo”, por lo que se desconoce si el [té de clavos de olor](#) tiene el mismo efecto.



“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:



- 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.
-

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

¿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 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.

#sen #autobús #cerebro #actividad #salud cerebral #consejos #pruebas



[Aurora boreal y Perseidas: el espectáculo del verano](#)

IA al día

La inteligencia artificial tiene un papel clave en la cura del cáncer

Entrevistamos a la Dra. Raquel Pérez López sobre el uso de la IA aplicada a la medicina.



Recreación de una investigadora utilizando la IA en su trabajo

– Fran Navarro / Midjourney



Publicado por [Fran Navarro](#),
Historiador y experto en documentación

Creado: 27.09.2024 | 17:00 Actualizado: 27.09.2024 | 17:00

EN:

Inteligencia Artificial

Cáncer

Medicina

Salud

¿Q

ué impacto va a tener la inteligencia artificial en la manera de cuidar nuestra salud? **Muy IA Trends**, organizado por *Muy Interesante*, reunió el pasado 19 de septiembre en una mesa redonda a varios especialistas para reflexionar sobre las mejores prácticas en la aplicación de la IA a la gestión clínica, los límites de esta tecnología y la optimización de procesos clínicos entre otros asuntos relevantes e innovadores para la investigación médico-científica.

La ponencia de apertura corrió a cargo de **Ricardo Sánchez De Madariaga**, del Instituto de Salud Carlos III, Científico Titular de OPIS de la Unidad de Investigación en Telemedicina y Salud Digital. La mesa redonda estuvo moderada por el **Dr. Eduardo López-Collazo** (IdiPaz, Subdirector Científico), y contó con la participación de la **Dra. Gemma Piella** (Universitat Pompeu Fabra, Investigadora del Área de Biología Computacional y Sistemas biomédicos), el **Dr. David Ezpeleta** (Sociedad Española de Neurología, Vicepresidente y Responsable del Área de Tecnología e IA), el **Dr. Alberto Ocaña** (Oncólogo y Director de la Unidad CRIS. Hospital Clínico San Carlos) y la **Dra. Carmen Ayuso** (Directora del Departamento de Genética. Fundación Jiménez Díaz), quienes trataron temas como la IA y el tiempo de calidad en la relación médico-paciente; las mejores prácticas en la aplicación de la IA a la gestión clínica; los límites de la IA en el tratamiento de información sensible; y la IA en la optimización de los procesos.



Ponentes del 'Muy IA Trends' sobre la IA en la investigación

– Alberto Carrasco

Cerró el evento la **Dra. Raquel Pérez López** (VHIO, desarrolladora de DISCERN y Jefe de Servicio de Radiómica, Vall d'Hebron Institut d'Oncologia), a quien hemos tenido la fortuna de entrevistar acerca del impacto que está teniendo y que tendrá la inteligencia artificial en medicina, más concretamente, en el tratamiento y cura del cáncer.

¿Qué está suponiendo la IA para el ámbito de la salud: es una auténtica revolución o por ahora solo es ruido sin resultados palpables?

Las herramientas y aplicaciones basadas en IA ya son una realidad en el ámbito de la salud, tanto a nivel de investigación como en la práctica asistencial. Desde sistemas que nos ayudan con tareas como la revisión de artículos científicos relacionados con nuestro campo de estudio y los últimos avances en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades, hasta aplicaciones más complejas, como los sistemas de soporte en el diagnóstico del cáncer, ya implementados en programas de cribado de cáncer de mama, por ejemplo. Esto es solo una muestra de cómo la IA está transformando nuestro entorno de salud.



Raquel Pérez López durante su intervención

– Alberto Carrasco



ACTUALIDAD

Josep Munuera: “La IA ha creado un nuevo estándar en la oncología y el diagnóstico por imagen”

Pablo Mora

¿Qué es lo mejor que se puede hacer ya con la Inteligencia Artificial en relación a la salud?

Por mencionar algunos ejemplos, diría que de lo mejor que está consiguiendo la aplicación de IA en medicina es optimizar las herramientas que los profesionales sanitarios utilizan para realizar sus tareas, proporcionando soporte en la ejecución de tareas rutinarias y optimizando los recursos. También está siendo clave para aprovechar al máximo los datos que se adquieren de forma rutinaria en la práctica clínica, para así impulsar avances en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades.

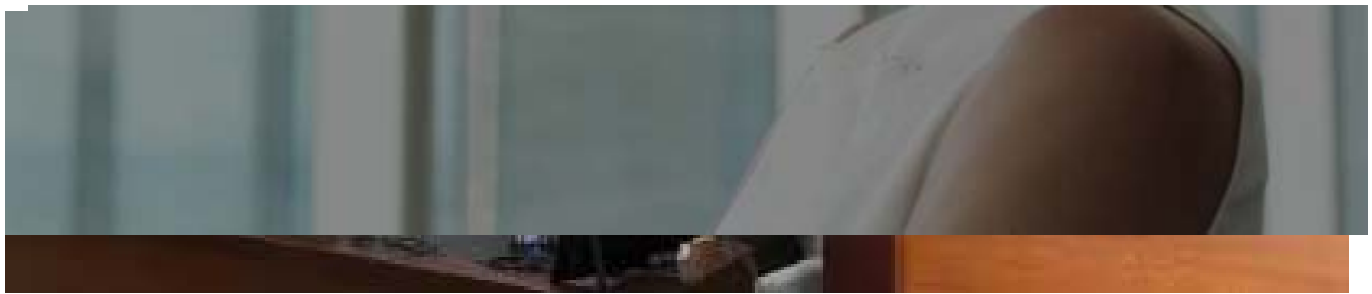
¿Cuál es la parte negativa?

Los aspectos negativos están relacionados con la forma en que estas herramientas se integran en los sistemas sanitarios. Este proceso debe ser riguroso y las herramientas deben demostrar que sus resultados son fiables y reproducibles, más allá del grupo de pacientes en el que fueron desarrolladas, para que los profesionales sanitarios puedan utilizarlas con confianza. La implementación de estas tecnologías dependerá también del nivel de riesgo asociado a su uso; cuanto mayor sea el impacto en la toma de decisiones clínicas, más estrictos deben ser los requisitos de validación. Esto requiere tiempo y recursos, ya que es necesario realizar estudios prospectivos, de la misma manera que se hace con otros sistemas sanitarios y nuevos tratamientos.

Le escuché decir que la IA tiene una gran capacidad para detectar patrones que pasan desapercibidos al ojo humano. ¿Qué supone esto?

La IA tiene la capacidad de analizar grandes cantidades de datos muy rápidamente y detectar patrones complejos que pueden ser difíciles de identificar para los humanos. Esto significa que la IA puede encontrar conexiones y aspectos que se repiten y agrupan en la información en relación por ejemplo a gustos musicales, patrones de consumo, etc. En la salud, por ejemplo, estas características que se repiten en relación a datos clínicos, genéticos, de imagen u otras pruebas médicas, pueden ayudar a predecir qué individuo desarrollará una enfermedad, detectar enfermedades en fases muy tempranas o personalizar tratamientos con mayor precisión.





Momento durante la mesa redonda del evento

– Alberto Carrasco

¿Cree que la IA puede tener un papel clave en los tratamientos futuros y la cura del cáncer?

No tengo la menor duda. De hecho, esto es ya una realidad.

¿Cuál es el uso más importante que usted considera que podrá llegar a ofrecernos la IA en materia médica?

La IA podrá ofrecer avances clave en la predicción de riesgos de enfermedad en individuos sanos, el diagnóstico precoz de enfermedades y la personalización de tratamientos para una mayor efectividad. Además, contribuirá a la optimización de recursos, haciendo que los sistemas de salud sean más eficientes y sostenibles, siempre que sepamos aplicarla de manera inteligente.



ACTUALIDAD

Federico Rojo: "La IA está llevando la práctica diagnóstica en patología a un nivel superior"

Pablo Mora

¿Cuál es el desafío más inmediato que tenéis los profesionales sanitarios para con la IA?

El desafío más inmediato es la educación, entender, al menos hasta cierto punto, los mecanismos en los que se basa la IA. Además, necesitamos contar con estudios y sistemas de revisión rigurosos que nos permitan confiar en sus resultados, de modo que podamos sentirnos cómodos utilizándola como herramienta de apoyo en nuestras decisiones médicas.

¿Vivirá nuestra generación esa fascinante monitorización constante de la IA para la prevención y mejora de tratamientos médicos, o queda mucho para tener esta tecnología en nuestra vida cotidiana?

Grandes expertos en el tema se han equivocado a la hora de hacer predicciones sobre la IA tanto en relación con la velocidad de su implementación como en el campo que

puede abarcar. El futuro en relación a un campo tan complejo me parece impredecible, pero sospecho que será una realidad en un futuro no lejano.



Recreación de cómo imagina la propia IA que será su aplicación en las clínicas en el futuro

– Fran Navarro / Midjourney

Y además

Recomendado por  **Outbrain**

Unas gafas de lectura que pueden ver de lejos y de cerca. ¡Smart Zoom!

Patrocinado por outfany.com

Increíble, el decodificador de TV del que todos hablan: ¿Acceso a todos lo...

Patrocinado por Smart TV

noticiasretiro.com

Des
actuali

ARTE Y CULTURA ▾

MOTOR

DEPORTE

REDACCIÓN

PARQUE DEL RETIRO

General ▾ Salud

AUTOBÚS DEL CEREBRO EN LA PLAZA DE CIBELES

Este lunes, 30 de septiembre, el Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN) llegará a Madrid para tratar de inculcar a la población la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas, que afectan a más de 23 millones de personas en España, y a más de 3,2 millones en la Comunidad de Madrid.

Dentro del autobús, que estará localizado en la Plaza de Cibeles (junto al Ayuntamiento), de 10:00 a 16:00 horas, los servicios locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen, donde podrán informarse sobre su salud cerebral y donde podrán también realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular y su agilidad mental.



El Autobús del Cerebro cuenta con 50m2 divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y entrenamiento y ejercicio del cerebro. Dispone de una zona equipada con camillas y equipos doppler para 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 solventar dudas. Además, dispone de otro espacio, destinado tanto a adultos como a niños, con juegos de percepción, juegos de memoria, de planificación y educación, pruebas cognitivas y de habilidad visuoespacial que permiten a los asistentes mejorar su agilidad y destreza mental.

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



GUÍA DEL DISTRITO DE RETIRO – COMERCIOS Y SERVICIOS

La guía está estructurada por barrios y actividades.

Barrios: Jerónimos – Ibiza – Niño Jesús – Pacífico – Estrella – Adelfas

Consulta gratuita <https://www.noticiasretiro.com/2021/12/guia-de-comercios-y-servicios-en-el-districto-de-retiro/>

Si desea incluir la ficha de su comercio o servicio, contacte con guiaretiro@noticiasretiro.com

www.noticiasretiro.com

facebook.com/noticiasretirocom

¿

CEREBRO

PRUEBA

NOTICIAS RELACIONADAS

Rehabilitación de niños con
lesión cerebral

16 mayo, 2023





Portada (https://www.saludadiario.es/) » La prevalencia de las enfermedades neurológicas en España supera en un 18% la media mundial

PACIENTES (https://www.saludadiario.es/pacientes/) SEMANA DEL CEREBRO

La prevalencia de las enfermedades neurológicas en España supera en un 18% la media mundial

Los especialistas de la Sociedad Española de Neurología recuerdan que la prevención de estas patologías permitiría evitar miles de muertes y casos de discapacidad cada año

SALUD A DIARIO (https://www.saludadiario.es/autor/salud-a-diario/) 29 DE SEPTIEMBRE DE 2024

1 (https://www.saludadiario.es/pacientes/la-prevalencia-de-las-enfermedades-neurológicas-en-españa-supera-en-un-18-la-media-mundial/#comments)

MUNDIAL%2F%3A=HTLAS%3A%2

LA- MEDIA- MUNDIAL/)

Gestionar el consentimiento de las cookies

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

Aceptar

Denegar

Ver preferencias



Las enfermedades neurológicas afectan a más de 23 millones de personas en España, donde la prevalencia de este tipo de patologías supera en un 18% la media mundial “y también es un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos, debido, principalmente, al envejecimiento de nuestra población”.

Así lo explica el Dr. **Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN (<https://www.sen.es/>)), ante el inicio de la Semana del Cerebro, que arranca este lunes. “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 asociada”, destaca.

La prevalencia de las enfermedades neurológicas en España supera en un 18% la media mundial.

Las patologías neurológicas son responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica en España. El Alzheimer, el párkinson, el ictus, la ELA, la esclerosis múltiple, la epilepsia (<https://www.saludadiario.es/pacientes/la-epilepsia-afecta-ya-en-espana-a-casi-500-000-personas/>) o la migraña lideran las tablas de las principales causas de discapacidad en nuestro país. Además, fueron la causa del 14% de los fallecimientos registrados el pasado año.

Muchas de las enfermedades neurológicas se pueden prevenir

pacientes/la-prevalencia-de-las-enfermedades-neurologicas

Según se destaca desde la SEN, estas cifras seguirán en aumento en los próximos años si no se toman medidas. En este sentido, los expertos de la sociedad científica estiman que los casos de ictus aumentarán un 35% en menos de 15 años, y que los casos de alzhéimer y párkinson se triplicarán en 25 años.

En este escenario, y solo teniendo en cuenta tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España, el ictus, la demencia y la epilepsia, la prevención permitiría evitar cada año que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad.

“Al menos el 80% de los casos de ictus son prevenibles, y también lo son alrededor del 40% de los de demencia y el 30% de los casos de epilepsia. 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. Porta-Etessam. “Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde en la vida para adoptar medidas de prevención de las enfermedades neurológicas, así que ojalá entre todos consigamos inculcar una cultura de prevención para mitigar el impacto de estas patologías controlando o evitando los factores de riesgo”, agrega.

Decálogo para mantener un cerebro saludable

en-un-18-

Para ello, desde la SEN se recuerdan las siguientes recomendaciones:

1 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.

Gestionar el consentimiento de las cookies

2 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.

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

Aceptar

4 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.

Ver preferencias

5 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.

([HTTP://](http://www.saludadiario.es)) ([HTTPS://](https://www.saludadiario.es)) ([HTTPS://](https://www.saludadiario.es)) ([WHATSAPP://](https://www.saludadiario.es))

6 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.

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

8 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.

9 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.).

10 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 tu cerebro.

TAGS ▶ [CEREBRO \(https://www.saludadiario.es/tag/cerebro/\)](https://www.saludadiario.es/tag/cerebro/)

[ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS \(https://www.saludadiario.es/tag/enfermedades-neurologicas/\)](https://www.saludadiario.es/tag/enfermedades-neurologicas/)

[SEN \(https://www.saludadiario.es/tag/sen/\)](https://www.saludadiario.es/tag/sen/)

ANTERIOR NOTICIA

SIGUIENTE NOTICIA

[Ventajas de las aplicaciones móviles en consulta para estimar el riesgo cardiovascular de los pacientes \(https://www.saludadiario.es/atencion-primaria/ventajas-de-las-aplicaciones-moviles-en-consulta-para-estimar-el-riesgo-cardiovascular-de-los-pacientes/\)](#)

[Un estudio confirma la fibrosis como indicador pronóstico en cáncer de mama y abre la vía a tratamientos con fármacos antifibróticos \(https://www.saludadiario.es/investigacion/un-estudio-confirma-la-fibrosis-como-indicador-pronostico-en-cancer-de-mama-y-abre-la-via-a-tratamientos-con-farmacos-antifibroticos/\)](#)

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

Contenidos relacionados

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

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

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

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

Salud

[Etiquetas](#) | [Cerebro](#) | [Enfermedades Neurológicas](#) | [Autobús](#) | [Pruebas](#) | [Recomendaciones](#)

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

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

**Francisco Acedo**

Lunes, 30 de septiembre de 2024, 09:51 h (CET)

@Acedotor

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 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,

Lo más leído

1 [¿Cómo se toma el tamoxifeno en el culturismo?](#)**2** [Mi dignidad](#)**3** [El podcast: la revolución del entretenimiento digital](#)**4** [Reactividad Vs Proactividad en el trabajo](#)**5** [La cruda realidad de las aves a las puertas del matadero de Sueca](#)

Noticias relacionadas

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

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.

La SEORL-CCC advierte de la importancia de vigilar los nódulos del cuello

La Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC) advierte de la importancia de vigilar los nódulos en el cuello para ayudar a detectar entre otros el cáncer de tiroides, cuyo Día Nacional se celebra este 28 de septiembre. Los otorrinolaringólogos españoles aconsejan que se debe acudir al médico lo antes posible ante la aparición de un nódulo persistente en la base del cuello.

Urgo Aftas Filmogel: protege y alivia tus aftas de manera efectiva

Las aftas bucales, también conocidas como úlceras, son heridas que afectan la mucosa oral y pueden dificultar la vida diaria de quienes las padecen. Estas lesiones, que varían en tamaño, son sumamente dolorosas y suelen aparecer en el interior de las mejillas, labios, encías y lengua. Aunque generalmente desaparecen por sí solas, las aftas pueden durar días o incluso semanas, afectando la capacidad de comer, beber y hablar con normalidad.

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 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

¿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 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.

TE RECOMENDAMOS



HOY Caso Begoña Gómez Subida precio alimentos Españoles Líbano David Cantero y Álvaro Ber

! Begoña Gómez Aplazada la decisión sobre el caso

ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

PORTADA SALUD

Las ciudades que visita el Autobús del Cerebro: pruebas gratuitas para conocer el estado de tu salud cerebral

Redacción digital Informativos Telecinco / Candela Hornero
30/09/2024 06:20h.



Estas son las ciudades que visita el Autobús del Cerebro SEM



Le diagnosticaron alzhéimer con 58 años: "Pensaba que en dos meses no reconocería a mis hijos"

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.



envejecimiento de nuestra población”, comenta Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

MÁS

Las señales que advierten del Alzheimer hasta 20 años antes de que se produzca la enfermedad

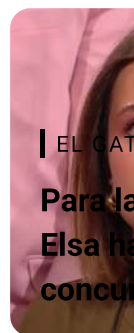
Cómo detectar el deterioro cognitivo: estos son dos indicadores clave

Los nuevos fármacos contra el alzhéimer con "eficacia demostrada" no llegan a España

“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”, explica. “Así que el objetivo de la Semana del Cerebro es tratar de concienciar sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad”.



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 alzhéimer y de párkinson.**



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.**



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**, 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.

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 Bárbara, 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", apuntan desde la SEN.

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

TELEDIARIO

Última hora Nacional Gabinete de Claudia Sheinbaum Economía Internacional Tras los Famosos Deportes

[Hoy interesa](#) • AMLO último día • Pago 1 de octubre • Rayados hoy • Tigres HOY • Ganador Casa de los Famosos • México-Pue

Nuevos factores de riesgo para la demencia: pérdida de la visión y la audición en la vejez

La prevención y el seguimiento de la salud auditiva y visual son esenciales para evitar el deterioro cognitivo en la vejez, según informes de la Comisión The Lancet,



Demencia en adultos mayores | Especial

Redacción

Guadalajara, Jalisco / 29.09.2024 13:43:00



La Comisión [The Lancet](#) para la prevención de la demencia, ha actualizado recientemente la lista de factores de riesgo para el desarrollo de esta enfermedad, incluyendo la **pérdida de visión en la vejez y los niveles altos de colesterol LDL** (lipoproteínas de baja densidad) en la mediana edad.

Estos dos nuevos factores se suman a una lista que ya contaba con otras **12 causas prevenibles**, como la pérdida auditiva, la depresión, la hipertensión y el tabaquismo, entre otros. Con estas nuevas incorporaciones, la lista abarca un total de **14 factores** que podrían evitar o retrasar **hasta el 45 por ciento** de los casos de demencia si se controlan adecuadamente.

Te recomendamos

¿Puedo RETIRAR mi Afore antes de los 60 años?

Economía - Telediario

Nacional

La pérdida de visión **a partir de los 65 años** incrementa el riesgo de desarrollar demencia en un **50 por ciento**, según el informe de la comisión The Lancet. Esta relación ha

COMISION THE LANCET. Esta relación ha llevado a los expertos a incluir la pérdida de visión en la lista de factores de riesgo. La corrección de problemas de visión, como la cirugía de cataratas, podría disminuir drásticamente el riesgo de desarrollar demencia; de hecho, se estima que las personas que se someten a esta cirugía tienen un **30 por ciento menos de riesgo** de desarrollar la enfermedad.

“Nuestros sentidos juegan un papel fundamental en cómo nos relacionamos y recibimos estimulación intelectual”, apuntan desde la Societat Catalana d’Oftalmologia.

La pérdida de visión, especialmente en el caso de patologías que pueden evolucionar a ceguera y que no tienen cura, como la **degeneración macular** y **el glaucoma**, puede tener un impacto significativo en la salud cognitiva y social de los mayores. La presbicia y las cataratas, aunque son causas comunes de pérdida de visión, pueden corregirse con gafas, lentillas o cirugía.

Our September issue is out! <https://t.co/PwCCdDu5TA> pic.twitter.com/RsqqlElsb7

— The Lancet Healthy Longevity (@LancetLongevity) [September 24, 2024](#)

[ver más](#)

La pérdida auditiva también es un factor de riesgo importante, ya que se asocia con un aumento del **37 por ciento** en el riesgo de desarrollar demencia. Según un estudio liderado por el doctor **Luis Lassaletta**, las personas mayores de **55 años** que utilizan implantes cocleares experimentan una mejora significativa en su estado cognitivo, lo que demuestra la importancia de corregir la pérdida de audición. Sin embargo, la aceptación de los audífonos sigue siendo un desafío en muchos países, lo cual limita las posibilidades de reducir este riesgo.

¿Cuál es la importancia de la prevención?

Las causas de demencia están relacionadas con diversos factores, y la pérdida de los sentidos puede desencadenar un proceso de deterioro cognitivo debido al aislamiento social y la reducción de la actividad física y mental. Según el informe de The Lancet, el aislamiento social es la principal causa de demencia en la vejez, por encima de la contaminación del aire y la pérdida visual.

“La pérdida de visión y la pérdida auditiva son dos factores de riesgo que se

factores de riesgo que se interrelacionan con otros muchos”, señala Raquel Sánchez del Valle, Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

Te recomendamos
Los Altos de Jalisco es la región con mayor incidencia de Alzheimer en México

Comunidad - Diana Barajas

La dificultad para reconocer objetos y expresiones faciales, y la disminución de la entrada de estímulos al cerebro, incrementan la carga que el cerebro debe soportar, lo que puede precipitar un mayor deterioro cognitivo en personas con baja reserva cerebral.

El doctor Luis Lassaletta destaca que el aislamiento social es uno de los primeros signos de la pérdida de audición en personas mayores. La falta de capacidad auditiva y visual puede llevar a los adultos mayores a evitar situaciones sociales, aumentando el riesgo de soledad y, en última instancia, de demencia.

“La disfunción visual impacta negativamente en las relaciones sociales y se

relaciones sociales y se asocia con un mayor riesgo de depresión”, concluyen desde la Societat Catalana d’Oftalmologia.

La prevención y el seguimiento de la salud auditiva y visual son esenciales para evitar el deterioro cognitivo en la vejez. Es fundamental mejorar la concienciación sobre la importancia de la corrección de estos problemas y facilitar el acceso a tratamientos adecuados, de forma que se pueda reducir significativamente el riesgo de desarrollar demencia en la población adulta mayor.

Te recomendamos

- **Final La Casa de los Famosos 2024 EN VIVO | GANADOR y finalistas HOY 29 de septiembre**
- **Suman 15 muertos tras el paso de John en Guerrero; termina primera fase de rescate, actualiza AMLO**
- **Joven deja emotivo mensaje tras ser diagnosticada con cáncer: “Sentí que había perdido el tiempo” | VIDEO**
- **Exjugador italiano es encontrado sin vida y con un golpe en la cabeza dentro de un hotel**

AM

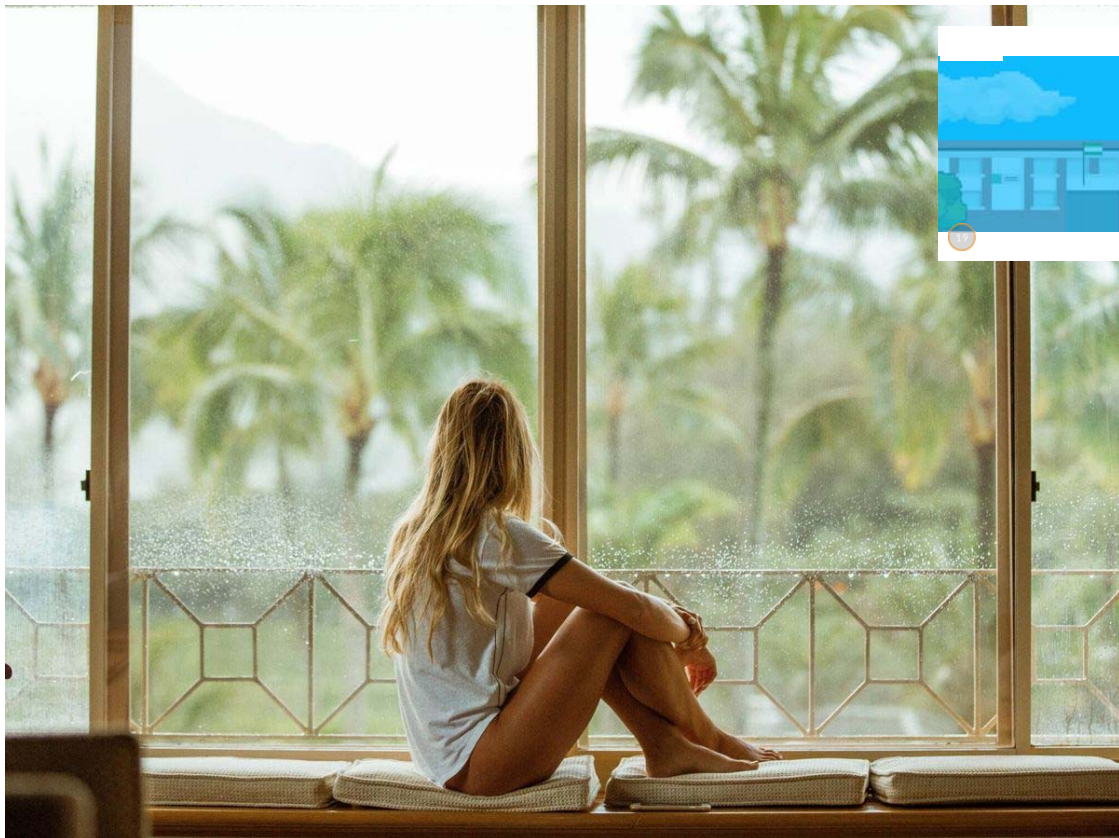
TAGS RELACIONADOS:

- salud
- Guadalajara
- Jalisco

NUEVO CURSO

Estos sencillos trucos de belleza de expertos bajan tus niveles de ansiedad y cortisol

Resulta imprescindible mantener controlados nuestros niveles de estrés, aquí algunos tips de especialistas para mejorar el estrés



Ayuda a regular los niveles de cortisol. (Roberto Nickson para Unsplash)

Por **Cris Castany**

29/09/2024 - 05:00



Antes de empezar a leer este tema queremos dejar claro que no hablamos de esto con frivolidad, en el mundo de la belleza que tantas veces se encuentra con la salud hay una clara preocupación por el bienestar general, de ahí que **muchas marcas estén desarrollando protocolos y fórmulas para reducir tus niveles de estrés**. Pero no de una forma caprichosa y como un argumento de marketing, no. Si no de la mano de expertos en la materia, con laboratorios profesionales y con argumentos y resultados.

Por supuesto, que hay ciertos niveles que solo los pueden tratar ciertos tipos de medicación y terapia, pero te vamos a hablar aquí de esos casos en los que **el estrés empieza a hacer mella, el insomnio leve aparece en la vida** y que con pequeñas claves se puede mejorar.

El "Mapa de la fatiga en España", en su segunda edición, realizado por Sigma Dos para BOIRON, revela que desde 2020 ha habido un aumento del 35,4% en el número de personas que experimentan fatiga física. Actualmente, el 61% de la población siente más cansancio que antes de la pandemia, destacando la fatiga mental, que afecta al 22,2%. **Las mujeres menores de 55 años son las más afectadas tanto por la fatiga física como mental**. Además, para los jóvenes de entre 25 y 34 años, el principal desencadenante de la fatiga es el estrés, mientras que para el resto de la población se debe principalmente a la falta de sueño o su mala calidad.

Foto: Entrevista
con la psiquiatra
Marian Rojas
(EFE/Borja
Sanchez-Trillo)

TE PUEDE INTERESAR

La psiquiatra Marian Rojas alerta: "un estado de estrés mantenido, nos intoxica de cortisol y nos inflama"

P. Díaz

En 2022, España se posicionó como el quinto país con mayor nivel de estrés en la Unión Europea. Cerca del 70% de los trabajadores experimentan estrés laboral al menos una vez a la semana, y un 15% lo vive a diario. Además, el trastorno de ansiedad es el problema de salud mental más común en el país, afectando al 6,7% de la población, especialmente entre los 35 y 84 años, según el informe 'Salud mental en datos', del Ministerio de Sanidad. También se estima que entre un 25% y 35% de los adultos sufre de insomnio transitorio, mientras que entre el 10% y el 15% (más de cuatro millones de adultos españoles) padecen insomnio crónico, de acuerdo con la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El cortisol es el principal implicado en el estrés, un tema que escuchamos a diario. Pero, ¿qué es? Es la hormona producida por las glándulas suprarrenales que se libera en respuesta al estrés y a niveles bajos de glucocorticoides en la sangre. Su liberación es crucial para enfrentarnos a situaciones de peligro y para hacer frente a diferentes funciones fisiológicas, sin embargo, resulta imprescindible mantenerla controlada", nos cuenta el Dr. Antonio Hernández, desde los laboratorios de **Be levels**.

Afecta a quienes padecen estrés laboral. (Pexels)

Como ya sabrás, el cortisol mantiene los niveles adecuados de glucosa, influye en la regulación del metabolismo, controla la inflamación y el sistema inmunológico y proporciona energía adicional para enfrentarnos a situaciones de estrés. Pero cuando estamos en alguna situación inestable a nivel emocional se descontrola y eleva sus ratios, esto trae consigo un aumento de peso, alteraciones en el sueño y problemas digestivos y cardiovasculares. Sin olvidar que el sistema inmunológico se debilita.

Uno de los primeros indicadores puede ser la caída del cabello, tal y como afirma **Gema Cabañero, directora de I+D+i de 180 the concept nutricosmética**, "Esto sucede porque el estrés aumenta los niveles de cortisol, que produce la aceleración del ciclo del cabello y así causa su caída". Septiembre, después de las vacaciones, es una época que no solo por el cambio de temporada, la adaptación de nuevo al trabajo y la rutina favorece que los agobios nos acechen.

¿Cómo bajar nuestros niveles?

Antes de acudir a la química hay remedios en nuestras manos que nos pueden ayudar a sentirnos mejor, aquí algunos trucos sencillos avalados por expertos que te pueden ayudar:

Recurre a la nutricosmética: Hay claves sencillas, que puedes llevar a cabo en tu día a día, como llevar un estilo de vida saludable con una dieta adecuada y actividad física regular, pero no siempre es fácil. También hay que evitar las situaciones estresantes y, en muchos casos, ayudarse de complementos nutricionales que **ayuden a reducir el estrés y la ansiedad** al mejorar la respuesta del cuerpo ante situaciones estresantes. "La tensión nerviosa es un problema común en casi todos mis pacientes y el origen de muchas otras patologías. Por eso, hemos desarrollado Be Calm, **un complemento natural diseñado para calmar** y reducir los niveles de estrés y de ansiedad", cuenta el Dr. Hernández.

Los nutricosméticos te ayudan a cuidarte desde el interior. (Guilherme Almeida para Pexels)

Sonríe y habla con un médico estético: Está científicamente demostrado que **nuestros gestos influyen en nuestros sentimientos**. Los neurólogos han confirmado, por ejemplo, que no solo la risa natural, sino también la voluntaria (ejecutada de forma consciente) estimula ciertos neurotransmisores, limitando la producción de cortisol (responsable del estrés) y liberando dopamina, un neurotransmisor asociado a una mayor agilidad mental. **"Existe una relación directa entre lo que expresa nuestro rostro y lo que sentimos, y, por ello, resulta lógico que modulando la expresión también se pueda mejorar el estado anímico"**. Esta es la base del planteamiento de **abordaje de los protocolos que proponen las Dras. Mar Mira y Sofía Ruiz del Cueto**: "La transformación de lo que expresa nuestro rostro hacia el exterior, fijando sentimientos con los que no nos sentimos identificados, es el principal factor por el que uno deja de reconocerse en el espejo, con la pérdida de autoestima que ello conlleva", añade la Dra. Sofía Ruiz del Cueto. Y eso es precisamente lo que hace la MEDICINA ESTÉTICA ÉTICA (medicina est-ética): ayuda al paciente a que se vea mejor, sin transformar su expresión y hacer que sus emociones estén equilibradas con sus gestos", finaliza la Dra. Mar Mira.

El 61% de la población siente más cansancio que antes de la pandemia, destacando la fatiga mental

Protocolo para combatirlo de forma natural: En un nuevo estudio científico liderado por LPG®, realizado por el Instituto Bescored en asociación con el centro europeo del sueño en el Hôtel Dieu de París, la Universidad de Sidney y el laboratorio Cerballiance. Han demostrado que el protocolo endermologie® Vitalidad, Estrés, Sueño reduce significativamente el estrés, mejora la vitalidad y las defensas naturales, reduce los trastornos del sueño y mejora el estado de ánimo general. Un estudio sin precedentes que aporta nuevas pruebas de los **efectos beneficiosos de los tratamientos endermologie® en la salud general de una persona, tanto física como mental**. El profesor Christophe Hausswirth comenta: «Existen pruebas fehacientes de que el masaje manual puede reducir los niveles de cortisol y favorecer la liberación de serotonina. Los estudios han demostrado que el drenaje linfático manual puede tener un impacto positivo en el cerebro y el sistema nervioso. Este es el primer ensayo que demuestra de forma concluyente que una serie de tratamientos de masaje mecánico diseñados para actuar sobre el sistema linfático, pueden tener efectos tan significativos sobre tantos aspectos de la salud mental.» El VES (Vitalidad, Estrés, Sueño) provoca liberación de endorfinas que proporcionan bienestar y relajación, activa también la energía y la vitalidad y mejora el sueño desde la primera sesión, aunque se recomiendan 10 en cinco semanas.

Toma té: Las infusiones tienen de por sí un componente relajante, pero en MLAB el laboratorio de la farmacia de Marta Ortega, farmacéutica y fundadora de la marca, han diseñado **un té verde+matcha con especias orgánico, una infusión antioxidante, antiinflamatoria**, estimulante, aromática, a base de Té verde, Té matcha y especias, todo ello de cultivo biológico (de cultivo ecológico, sin pesticidas ni fertilizantes químicos. Productos no modificados genéticamente), con gran aroma y múltiples propiedades. El té verde contiene L-teanina, un aminoácido capaz de promover la relajación y reducir los niveles de cortisol, con catequina y epigallocatequina, compuestos polifenólicos, de reconocido poder antioxidante y antiinflamatorio.

Foto: EC diseño.

TE PUEDE INTERESAR

"Nuevo curso, nuevos perfumes que incorporo a mi piel", la Directora de Belleza dixit

Cris Castany

Utiliza aromas relajantes: Padecer situaciones de estrés no solo afecta a tu estado emocional, sino que también puede reflejarse en el estado de la piel. "Puede **acelerar la aparición de arrugas** o provocar una deshidratación cutánea al verse alterado el manto hidrolipídico de la piel", explica el Dr. Servando E. Marrón, dermatólogo miembro del Grupo Español de Investigación en Dermatología Psiquiátrica (GEDEPSI) de la AEDV. ¿Por qué no creas tu propio espacio zen en casa rodeándote de velas y difusores aromáticos, brumas con efectos relajantes y lociones corporales que calmen la piel? Elige lociones con ingredientes como la lavanda o aceites esenciales, que además de nutrir la piel, tienen propiedades calmantes y relajantes. También velas que contengan esas fragancias que te lleven mentalmente a un lugar en el que la calma reine. Las brumas también pueden ayudar a calmar la piel y sus fragancias consiguen también calmar nuestra mente. Pueden preparar la piel e ir rehidratándola a lo largo de la jornada y su aroma suele ser limpio -la base de su fórmula es agua-, aderezado con notas frutales, aceites esenciales o hierbas aromáticas.

Todos estos trucos pueden favorecer que tus niveles de cortisol se reduzcan, pruébalo.