

JOSÉ MARÍA AGUILERA
Cádiz

SEGUIR AUTOR

30/09/2024

Actualizado a las 15:17h.



Inés Esparragosa es una eminencia en su rama, en su especialidad. **Neurooncología**. A sus 33 años de edad, trabaja en Lyon (Francia), donde desarrolla sus proyectos de investigación del **glioblastoma**, «un tumor poco conocido por la población, pero el tumor cerebral primario maligno más frecuente en el adulto», como ella indica. A su vez, forma parte del Comité Científico de Neurooncología de la European Academy of Neurology y es coordinadora del Grupo de Estudio de Neurooncología de la Sociedad Española de Neurología.

Por ello, la doctora recibió este viernes el premio LA VOZ, que reconoce el talento y la excelencia de los gaditanos y gaditanas. En su discurso, **delante de numerosos representantes políticos y de la sociedad civil**, aprovechó para reivindicar el papel de la ciencia y la investigación. Por ello se ganó una de las ovaciones más sentidas de la gala.

«Imaginen la siguiente situación. **Tienen 65 años**, rozando la deseada jubilación. Sus hijos son dependientes económicamente y de repente... zas: glioblastoma. Hospitalización, cirugía, quimioradioterapia... esta es la realidad de los pacientes que veo en mi consulta», iniciaba sus palabras en el parador Hotel Atlántico de Cádiz.

«Pese al tratamiento, **la mediana de supervivencia es de 16 meses...** ¡tela!. Pero no he venido a deprimirles. Gracias a LA VOZ de Cádiz **estamos dando visibilidad a esta enfermedad**. Y a la necesidad de buscar nuevos tratamientos que puedan mejorar el pronóstico de los pacientes. **Al menos yo tengo esperanza**».

Esparragosa aboga por una mayor inversión en ciencia e investigación, por aportar más recursos, pues entiende que en España no se apuesta lo suficiente por ello. «Para que se hagan una idea, **actualmente hay 170 ensayos clínicos internacionales abiertos para este tipo de tumores**. En España hay 7. En Francia, 14, en el país vecino. En este punto habría que pararse a pensar. En mi caso decidí irme de España a Francia en 2021 tras haber trabajado como neuróloga clínica y **haber alternado años de especialidad con la investigación, que yo hacía mi tiempo libre**. Desde entonces he ido alternando beca tras beca para seguir en Francia, formándome y haciendo ensayos clínicos en pacientes con glioma».

«¿Te ves volviendo a Andalucía?»

La galena fue marcando el camino hasta esa pregunta que le hace todo el mundo. «**¿Te ves volviendo a Andalucía a trabajar?**». A la que ella responde con muchas cuestiones. «Yo siempre tengo las puertas abiertas pero ¿van a valorarse el tiempo de formación y la subespecialidad? ¿Y las publicaciones de ensayos clínicos en revistas de impacto? ¿Va a ser posible hacer investigación en mi tiempo laboral y pagado? ¿O trabajar como neurooncóloga después de 15 años de formación».

«**Nadie conoce el porvenir**. Con todo, me gustaría dar las gracias de corazón a LA VOZ de Cádiz. Aunque desmerecedora, estoy muy emocionada de ver cómo mi trabajo y trayectoria profesional son reconocidas por mis paisanos. Me gustaría parafrasear a una mujer que dio su vida por la ciencia, pues su descubrimiento acabó matándola».

«No debemos olvidar que cuando el radio fue descubierto nadie se imaginaba que acabaría teniendo tanta utilidad en las hospitales. Su descubrimiento fue puramente un trabajo científico. El trabajo científico no puede considerarse nunca inútil. La ciencia es bella. Debemos trabajar en ella. Y quizás algún día, podemos tener un descubrimiento que beneficie a toda la humanidad». **Marie Curie**.

MÁS TEMAS: [El Mundo](#) [Cádiz](#) [Andalucía](#) [Cádiz \(Provincia\)](#) [Cadiz](#) [Epilepsia](#) [Cáncer](#) [Cerebro](#) [Investigación](#)

VER COMENTARIOS (0)

REPORTAR
UN ERROR

TE PUEDE INTERESAR

Recomendado por  outbrain



INICIO NACIONALES ▼ OPINIÓN ▼ ECONÓMICAS ▼



GLOBALES ▼ DEPORTES ▼ ESPECTÁCULOS ▼ VIDA & ESTILO ▼

SALUD ▼ MÁS ▼

10 indicaciones para mantener el cerebro saludable



EFE

🕒 septiembre 30, 2024 07:48 | Actualizado en septiembre 30, 2024 07:48

SIN CATEGORÍA



SÍGUENOS EN NUESTRO CANAL:



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 saludable para prevenir el aumento de estas cifras.

Solo este mes condiciones especiales

Descubre más en alfaromeo.es | Patrocinado

Real News Story



“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.

PUBLICIDAD



DS Automobiles - Patrocinado

DS 4 HYBRID con ChatGPT.

Para conversaciones avanzadas. Autorrecargable, con etiqueta ECO.

DESCÚBRALO

“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.

Solo este mes condiciones especialesDescubre más en alfaromeo.es | Patrocinado[Read Next Story >](#)



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

Solo este mes condiciones especiales

Descubre más en alfaromeo.es | Patrocinado

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.



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 el 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.

Solo este mes condiciones especiales

Descubre más en alfaromeo.es | Patrocinado

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**

Solo este mes condiciones especiales

Descubre más en alfaromeo.es | Patrocinado

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.

[Read Next Story >](#)



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, 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”, 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.

Solo este mes condiciones especiales

Descubre más en alfaromeo.es | Patrocinado

[Read Next Story >](#)





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

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

¡Síguenos en nuestras redes!



EFE



Solo este mes condiciones especiales

Descubre más en alfaromeo.es | Patrocinado

[Read Next Story >](#)



La diabetes y los trastornos del sueño son dos problemas de salud comunes que afectan a millones de personas en todo el mundo. Aunque a menudo se estudian por separado, cada vez son más las investigaciones que demuestran que ambas afecciones están estrechamente relacionadas.

Los diabéticos, sobre todo los de tipo 2, son más propensos a padecer trastornos del sueño como apnea obstructiva del sueño o insomnio. A la inversa, dormir mal puede empeorar el control de la diabetes al alterar los niveles de azúcar en sangre.

¿Cómo afecta la diabetes a los trastornos del sueño? Y a la inversa, ¿cómo afectan los trastornos del sueño a la diabetes? ¿Cuáles son las consecuencias para el organismo?

¿Estás buscando respuestas? ¡Lee nuestro artículo!



¿Qué son la diabetes y los trastornos del sueño?

La diabetes (<https://www.carenity.es/informacion-enfermedad/revista/consejos/diabetes-buenos-habitos-para-reducir-el-riesgo-de-complicaciones-1700>) es una enfermedad crónica caracterizada por **un exceso de azúcar en la sangre (o hiperglucemia)**. En España, cerca de 3 millones de personas son diabéticas, de las cuales casi el 96% padece **diabetes de tipo 2** (<https://www.carenity.es/informacion-enfermedad/diabetes-tipo-2/definicion-913>), según el **Ministerio de Sanidad de España** (<https://www.sanidad.gob.es/>).

Según la Sociedad Española de Neurología, los trastornos del sueño como **el insomnio** (<https://www.carenity.es/informacion-enfermedad/revista/consejos/cuales-son-los-tratamientos-para-el-insomnio-1330>), **la apnea del sueño** (<https://www.carenity.es/informacion-enfermedad/apnea-del-sueno-70>) y el síndrome de las piernas inquietas afectan a entre el 20% y el 48% de la población adulta en España. Estos trastornos perturban la calidad y la cantidad del sueño, lo que repercute directamente en la salud y la calidad de vida de las personas afectadas.

La diabetes y los trastornos del sueño están estrechamente relacionados. Dormir mal puede **alterar la regulación de la glucemia** (<https://www.carenity.es/informacion-enfermedad/revista/consejos/diabetes-hipoglucemia-hiperglucemia-y-cetoacidosis-todo-lo-que-hay-que-saber-1580>), aumentando el riesgo de diabetes o empeorando la enfermedad en pacientes diabéticos. A la inversa, las variaciones de los niveles de azúcar en sangre asociadas a la diabetes, como la hiperglucemia o la hipoglucemia nocturnas, pueden provocar despertares frecuentes.

¿Cómo afecta la diabetes a los trastornos del sueño?

Las dificultades para conciliar y mantener el sueño son más frecuentes en los pacientes diabéticos. La diabetes, como la mayoría de las enfermedades crónicas, puede provocar **cambios en la calidad del sueño**. Por ello, se asocia a una mayor frecuencia de trastornos del sueño, en particular insomnio.

Fluctuaciones de los niveles de glucosa en sangre

Las variaciones importantes de los niveles de azúcar en sangre pueden alterar el sueño de los diabéticos.

Cuando **se produce una hiperglucemia**, el organismo reacciona produciendo **grandes cantidades de orina (poliuria)**, lo que provoca frecuentes despertares nocturnos. Estas interrupciones alteran el ciclo del sueño, privando a los afectados de un descanso reparador.

Por el contrario, **la hipoglucemia** (descenso excesivo del azúcar en sangre) puede provocar **sudores nocturnos, pesadillas y despertares sobresaltados**.



Complicaciones asociadas a la diabetes

La diabetes suele ir asociada a complicaciones crónicas que afectan al sueño.

La neuropatía diabética (<https://www.carenity.es/informacion-enfermedad/revista/actualidad/neuropatia-diabetica-todo-lo-que-debes-saber-1773>), por ejemplo, provoca dolores nerviosos, sobre todo en las piernas, que pueden dificultar conciliar el sueño o provocar despertares nocturnos. Además, muchas personas con diabetes padecen el **síndrome de las piernas inquietas**, una afección que provoca una necesidad irresistible de mover las piernas, sobre todo por la noche, lo que perturba aún más el sueño.

La **apnea obstructiva del sueño** es una comorbilidad frecuente en los diabéticos, sobre todo en los de tipo 2. Este trastorno respiratorio, que se manifiesta con pausas temporales de la respiración durante la noche, se ha correlacionado estrechamente con la resistencia a la insulina, lo que agrava la diabetes.

Problemas de comportamiento causados por la diabetes

Vivir con diabetes puede generar ansiedad, sobre todo por el control de los niveles de azúcar en sangre y el miedo a las complicaciones. Esta ansiedad, que puede incluso desembocar en **depresión** (<https://www.carenity.es/informacion-enfermedad/depresion-258>), suele provocar insomnio y una peor calidad del sueño. **Esta espiral emocional** dificulta aún más la gestión diaria de la enfermedad.

¿Cómo afectan los trastornos del sueño a la diabetes?

Se sabe que la desregulación del reloj biológico y los trastornos del sueño favorecen la diabetes de tipo 2. Los estudios han demostrado cambios significativos en el metabolismo de la glucosa tras la privación de sueño.

Apnea del sueño y resistencia a la insulina

La apnea del sueño es un factor agravante de la diabetes. Provoca una hipoxia intermitente (falta de oxígeno) que genera estrés oxidativo e inflamación sistémica en el organismo, favoreciendo la resistencia a la insulina. De hecho, los estudios demuestran que las personas con apnea del sueño no tratada tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 o de tener su diabetes mal controlada.

La falta de sueño y el control de la glucemia

La falta de sueño reduce la sensibilidad a la insulina y altera la regulación del azúcar en sangre. Según las investigaciones, **dormir menos de 6 horas por noche puede alterar la forma en que el organismo utiliza la insulina**, elevando los niveles de azúcar en sangre.

En los no diabéticos, el sueño inadecuado a largo plazo también se asocia a un mayor riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. Por el contrario, un estudio publicado en 2015 en la revista **Diabetes Care** (<https://diabetesjournals.org/care/article/38/3/529/37556/Sleep-Duration-and-Risk-of-Type-2-Diabetes-A-Meta>) muestra que dormir más de ocho horas también puede favorecer el desarrollo de diabetes de tipo 2.

El impacto del sueño en el peso y la diabetes

La privación crónica de sueño **altera las hormonas que regulan el hambre, en particular la grelina, que estimula el apetito, y la leptina, que señala la saciedad**. Esto conduce a menudo a un consumo excesivo de alimentos, sobre todo hidratos de carbono, y favorece así el aumento de peso, un factor de riesgo clave en el desarrollo de la diabetes de tipo 2. La obesidad agrava aún más los trastornos del sueño, creando un bucle negativo en el que la diabetes, el sueño y el peso se influyen mutuamente.

Diabetes y trastornos del sueño: ¿cómo romper el círculo vicioso?

Cuando los niveles de azúcar en sangre están fuera de control, el sueño se interrumpe, lo que a su vez empeora la regulación del azúcar en sangre. Este mecanismo crea **un verdadero círculo vicioso**.

Por ejemplo, unos niveles elevados de azúcar en sangre por la noche pueden provocar despertares frecuentes y sueño fragmentado, lo que aumenta el estrés de **ordenar** **ordenar**. Esta falta de sueño reduce la sensibilidad a la insulina  y altera aún más el control de la diabetes. Sin intervención ⁽⁴⁾ este proceso puede volverse rápidamente difícil de interrumpir, aumentando el riesgo de complicaciones a largo plazo.

Este círculo vicioso tiene importantes repercusiones en la salud general, con consecuencias físicas y mentales a largo plazo. Entre ellas figuran **la fatiga crónica, el aumento de peso, un mayor riesgo de complicaciones cardiovasculares y un impacto en la salud mental**. La calidad de vida también se ve afectada, lo que provoca dificultades en las relaciones sociales, familiares y profesionales.

Por eso es absolutamente esencial tener en cuenta la interacción entre la diabetes y los trastornos del sueño, para garantizar que las personas afectadas reciban una atención integral y eficaz.

He aquí algunos consejos para romper este ciclo y mejorar el control de la diabetes al tiempo que se favorece un mejor sueño:

- **Mejorar la calidad del sueño:** establece una rutina regular, crea un entorno tranquilo, oscuro y fresco, y evita las pantallas antes de acostarte,
- **Controlar bien la diabetes:** vigilar los niveles de azúcar en sangre y seguir una dieta equilibrada rica en fibra y baja en azúcares refinados,
- **Mantenerse físicamente activo:** hacer ejercicio con regularidad, evitando las actividades extenuantes antes de acostarse,
- **Consultar a un profesional sanitario:** evaluar los trastornos del sueño y ajustar el tratamiento de la diabetes en función del impacto del sueño,
- **Utilizar técnicas de control del estrés:** practicar meditación, respiración profunda y yoga para reducir el estrés,
- **Revisar la medicación:** evaluar los efectos secundarios de la medicación para la diabetes o el sueño,
- **Tratar trastornos específicos del sueño:** considerar un tratamiento como la CPAP para la apnea del sueño asociada a la diabetes.

¡Recuerda!

La relación entre los distintos tipos de diabetes y los trastornos del sueño es, por tanto, compleja y bidireccional, creando un verdadero círculo vicioso que afecta profundamente a la salud de los pacientes.

Reconocer estos efectos recíprocos permite instaurar el tratamiento adecuado para cada paciente. Mejorar la calidad del sueño puede ayudar a controlar mejor la diabetes y, a la inversa, un buen control de la diabetes puede mejorar la calidad del sueño.

Si eres diabético y padeces trastornos del sueño, se recomienda que consultes a un especialista del sueño como complemento al control diabético.

¿Este artículo te ha gustado?

¡Haz clic en "Me gusta" o comparte tu opinión y tus interrogantes con la comunidad más abajo en los comentarios!

¡Cuidate!

 Me gusta

 [Compartir](#)

 [Compartir](#)

Fuentes:



MILENIO

HOME

● RADIO (LIVE)

¿DÓNDE IR? ¿QUÉ VER Y ESCUCHAR?

CIENCIA Y SALUD

CONGRESOS Y E

CIENCIA Y SALUD

Semana del cerebro: 10 pautas p mantenerlo saludable



Publicado 7 horas el 30/09/2024

Por



Las enfermedades neurológicas son la **principal causa de discapacidad** y fueron 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 saludable para prevenir el aumento de estas cifras.



Dominican News

[Home](#) [All news](#) [Contact us](#) [RSS](#) [English](#)

Monday 30 September 2024

**Ex alcalde fuera de control en Las Terrenas** - [noticiassin](#)**Muere Osvaldo Virgil, primer dominicano en Grandes Ligas** - [diariolibre.com](#)**10 indicaciones para mantener el cerebro saludable** - [eldia.com.do](#)**A pocas horas presidente Abinader salir de NY, cónsul Vásquez cancela múltiples empleados PRM** - [hoy.com.do](#)**Invitados frecuentes de las "fiestas blancas" de Diddy** - [noticiassin](#)**Coronel arrebató el celular a periodista durante cobertura de incidentes en Santiago Rodríguez** - [diariolibre.com](#)**Ligia Bonetti está "quillada" con Abinader** - [noticiassin](#)**Difunden en redes dramáticas imágenes de las devastaciones del huracán Helene** - [noticiassin](#)**El corto dominicano 'El reinado de Antoine', Premio Nest del Festival de San Sebastián** - [elnacional.com](#)**Sábado de ira: Policía arrebató un celular a un adulto mayor en Sabaneta** - [noticiassin](#)**Paulino inalcanzable en Athlos, reseñan medios dominicanos** - [almomento](#)**Hombre hiere a su esposa e hijastras de varias estocadas y luego se suicida en La Vega** - [eltitular.do/et/](#)**Nicolás Maduro afirma que se juramentará como presidente de Venezuela el 10 de enero** - [hoy.com.do](#)**Nicolás Maduro afirma que se juramentará como presidente de Venezuela el 10 de enero** - [dominicanodigital](#)**Genao: "La nueva constitución será la más perdurable y perfeccionará la democracia y el ejercicio del poder"** -**EE.UU. dice que datos de migrantes citados por Trump son falsos** - [diariolibre.com](#)[eldia.com.do](#) - 4 hours ago

10 indicaciones para mantener el cerebro saludable

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 saludable para prevenir el aumento de estas cifras. "La prevalencia de las enfermedades neurológicas en España [] The post 10 indicaciones para mantener el cerebro saludable appeared first on El Día.

[Read on the original site](#)

Latest News

- ♦ Piden incluir en Presupuesto 2025 construcción de hospital SDE - [hoy.com.do](#)
- ♦ Marine Le Pen enfrenta juicio por malversación - [hoy.com.do](#)
- ♦ ONU aprueba renovación por un año de la misión policial internacional para Haití - [hoy.com.do](#)
- ♦ Seis consejos para crear un podcast exitoso - [hoy.com.do](#)
- ♦ Gobierno contempla aumento salarial como medida compensatoria ante reforma fiscal - [hoy.com.do](#)
- ♦ Jaime David: «El PRM gira alrededor del presupuesto de la nación» - [hoy.com.do](#)
- ♦ 3 pendientes que deja AMLO en México y lo que propone Sheinbaum para solucionarlos - [hoy.com.do](#)
- ♦ Muere Dikembe Mutombo, legendario rey de los tapones de la NBA - [hoy.com.do](#)
- ♦ Los nuevos avances tecnológicos en fertilidad - [elnacional.com](#)
- ♦ «No hubo consenso técnico, político ni social como la merecía la reforma constitucional», dice Jorge Prats - [noticiassin](#)
- ♦ Resaltan importancia de riguroso sistema control riesgos bancarios - [almomento](#)
- ♦ Mueren impactados por yipeta dos jóvenes transitaban en moto - [almomento](#)
- ♦ Wilfrido Vargas lanza 'El Bebé', primer sencillo de su nuevo disco «The King is Back» - [noticiassin](#)
- ♦ Muere Dikembe Mutombo de cáncer cerebral - [noticiassin](#)
- ♦ Limitarán el servicio de agua potable por reubicación de tuberías en la 27 de Febrero con Isabel Aguiar - [noticiassin](#)
- ♦ ¡61 Años después! - [elnacional.com](#)
- ♦ Prueba de relevo en PRM - [elnacional.com](#)
- ♦ Continúa hoy audiencia en caso Calamar tras defensa de imputados recusar a jueza - [noticiassin](#)
- ♦ PRM-NY convoca reunión urgente tras cancelaciones perremeístas del consulado - [elnacional.com](#)
- ♦ Aliados en limbo - [elnacional.com](#)
- ♦ Consejo de Seguridad renueva por un año la misión policial internacional para Haití - [elnacional.com](#)
- ♦ Pedernales to host "Tourism and Attractions 2025" - [dominicanoday](#)
- ♦ Hallan cadáveres de hombre y mujer con múltiples heridas en Salcedo - [noticiassin](#)
- ♦ Consejo de Seguridad renueva por un año la misión policial internacional para Haití - [eldia.com.do](#)
- ♦ Desde 500 hasta 50 mil las entradas al concierto de Anthony Santos el 12 de octubre - [eldia.com.do](#)
- ♦ Privados de libertad en modalidad de "Medio Libre" reforestarán cuencas hidrográficas - [eldia.com.do](#)
- ♦ Crisis en Haití: ONU extiende por un año Misión de Seguridad - [diariolibre.com](#)
- ♦ Ve histórica la cumbre turismo África y América - [elnacional.com](#)



Buscar



Enviar



Comentar



Compartir



Explicativo

Gente

¿Por qué se me olvida algo que acabo de pensar? La ciencia explica las razones y cómo puede recordar las cosas



Es importante que no caiga en la rutina.

FOTO: iStock

Existen juegos y actividades que pueden tener a su memoria activa.

LUZ ÁNGELA DOMÍNGUEZ CORAL

Periodista



30 de septiembre 2024, 08:13 A.M.

Actualizado:30.09.2024 08:13

+ Ver Más



Unirse a whatsapp



Escuchar Artículo

Ver Resumen ▾

En ocasiones, le puede pasar que llega a la cocina y no recuerda a qué iba o se da cuenta que se ha olvidado de pagar los recibos de los servicios públicos, **olvidos que no se consideran peligrosos, sino más bien benignos.**

Conforme a los criterios de



The Trust Project

MÁS INFORMACIÓN >

Temas Relacionados

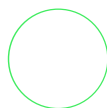
CINE Y TV 12:00 A.M.

Lady Gaga y Joaquin Phoenix hablaron con EL TIEMPO de 'Guasón 2', una película que se adentra en el universo de dos dementes



ARTE Y TEATRO SEPTIEMBRE 28 DE 2024

La historia del multimillonario coleccionista de arte que explora en ArtBo piezas latinoamericanas



Unirme al canal de WhatsApp de noticias EL TIEMPO

PUBLICIDAD

Esto, según expertos, es para eventos más importantes **actividades a la vez.**

Estos olvidos suceden, la mayoría de las veces, en el caso de 'voy a dejar este

La cena diaria que r

¿Cómo el consumo c

¿Cuál es el magnesio

or de guardar energía que **hacen muchas**

pensar en algo, como el para qué iba al cuarto.

a memoria

a salud cognitiva?

aprendizaje?

De acuerdo con expertos, si estos olvidos son más frecuentes, sí sería necesario consultar con el médico porque podrían ser problemas relacionados con la memoria.

En 2016, el *Knox College de Illinois* realizó una investigación sobre estos olvidos cotidianos y llegaron a la conclusión que **es muy frecuente olvidar cuando se entre a alguna habitación o lugar**, al igual que cuando se cambia de una actividad a otra en poco tiempo.

"El simple hecho de pasar de una tarea a otra diferente provoca que olvidemos la primera", asegura el estudio.

De acuerdo con esta investigación, estos olvidos son denominados como 'fenómeno del umbral', en el cual **el cerebro le da prioridad de su atención al momento actual** y no a lo que se hizo minutos antes.

(Lea más: [Cuál es la vitamina perfecta para aumentar la memoria en época de exámenes, según Harvard](#))

Según la Sociedad Española de Neurología, la memoria tiene **tres fases principales**:

- **Retención:** en esta fase la memoria incorpora nueva información y aquí es importante la atención que se le pone a ella.
- **Consolidación:** aquí la información queda grabada en el cerebro.
- **Evocación:** el cerebro se remite a la información previamente guardada. Aquí es donde usualmente ocurren esos olvidos repentinos benignos y que duran unos minutos o segundos.

(Le puede interesar: [Así puede consumir la cúrcuma para mejorar la memoria, según estudio](#))



x

Estos olvidos no se consideran peligrosos.

FOTO: IStock

El cerebro va a recordar lo importante y desechará lo que lo tiene relevancia en el momento, además de que en la actualidad existen muchos estímulos a nivel visual, obligando **al cerebro a escoger qué memorizar y qué no.**

“Tenemos mucha más información, pero somos capaces de analizarla con menos profundidad”, registra el estudio.

Por otra parte, hay que resaltar que los problemas de memoria van aumentando con el paso de los años, porque los procesos cognitivos se vuelven más lentos y es más difícil recuperar la **información almacenada.**

SEMANA DEL CEREBRO 2024

del 30 de septiembre al 4 de octubre

La necesidad de prevenir



Distonía España-ALDE se suma a esta campaña de prevención de **las enfermedades neurológicas que ya afectan en nuestro país a más de 23 millones de personas.**

Bajo el lema **“Vive tu cerebro”** la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** celebra la 16ª edición de la Semana del Cerebro 2024 poniendo, de nuevo, en marcha el Autobús del Cerebro para concienciar a la población sobre la necesidad de cuidar el cerebro para de prevenir las enfermedades neurológicas y la discapacidad que provocan.

“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 la salud de nuestro cerebro”.***

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica. Enfermedades como el Alzheimer, Parkinson, ictus, ELA, esclerosis múltiple, epilepsia... lideran las causas de discapacidad en España y en 2023 fueron las responsables del 14% de los fallecimientos.

La SEN estima que estas cifras seguirán en aumento si no se toman medidas y expone que solo con la prevención se podría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad.

NOTICIAS · ACTUALIDAD

Semana del cerebro 2024 con el lema «Vive tu cerebro» 28 septiembre 2024

Premios Supercuidadores 10ª Edición últimos días 27 septiembre 2024

10ª Edición Premios Supercuidadores 2024 1 agosto 2024

ALDE se suma a la campaña por el Día Mundial del Cerebro 26 julio 2024

FAMMA entrega el Premio Autonomía Personal 2024 18 julio 2024

ALDE representada en la nueva ejecutiva de FAMMA-Cocemfe 24 junio 2024

COCEMFE entrega los Premios SOCIEDAD INCLUSIVA 2024 14 junio 2024

Éxito en la I Jornada del Instituto de Neurociencias Vithas 11 junio 2024

Distonía España ALDE se suma a la Campaña de la X Solidaria 2024 4 junio 2024

Firma de Convenio de colaboración con el Colegio de Fisioterapeutas 17 mayo 2024

Estudio sobre el impacto de la Distonía en el entorno laboral 14 mayo 2024

Situación actual de las enfermedades raras en España 7 mayo 2024

Irregularidades en la aplicación del nuevo baremo de discapacidad 3 mayo 2024

IV Feria del Libro y la Cultura Moratalaz 2024 23 abril 2024

Del 30 de septiembre al 4 de octubre, bajo el lema «Vive tu cerebro».

Localizaciones:

- **30 de septiembre: MADRID.** Plaza de Cibeles
- **1 de octubre: SORIA.** Parking Hospital Santa Bárbara
- **2 de octubre: BURGOS.** Paseo Atapuerca. Junto al Muso de la Evolución
- **3 de octubre: PAMPLONA.** Calle Bosquecillo con calle Taconeras
- **4 de octubre: SAN SEBASTIÁN.** Explanada de Sagües

Horario:

De **10:00 a 18:00 horas**, excepto en **Madrid** que atenderá de **10:00 a 14:00 horas**.

En cada una de las ciudades, neurólogos locales miembros de la Sociedad Española de Neurología **atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos** que se acerquen hasta el Autobús del Cerebro para 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.

Cerebro sano.

Para mantener el cerebro sano la SEN recomienda poner en práctica su **DECÁLOGO DE MEDIDAS SALUDABLES**:

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.
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.).
0. **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 el **Decálogo SEN** para mantener un cerebro saludable:



EN DIRECTO



¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

PUBLICIDAD

Ondacero Noticias Salud

SALUD

La técnica de un doctor de Harvard para dormirte en solo un minuto

El insomnio es cada vez más frecuente entre los jóvenes. Más del 80% de los españoles presenta algún síntoma relacionado con este trastorno del sueño.

🧐 El insomnio crónico se ha duplicado en los últimos veinte años

ondacero.es

Madrid | 28.09.2024 17:47



×



EN DIRECTO
Por fin



EN DIRECTO

Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), el 80% de los jóvenes españoles entre los 18 y los 34 años presentan algún síntoma nocturno de insomnio.

El ritmo de vida actual, el estrés y las dinámicas de trabajo (turnicidad, trabajo nocturno..) son algunos de los **factores que influyen en la mala calidad del sueño**, que, mantenida en el tiempo, puede derivar en graves trastornos de salud mental.

En concreto, el insomnio puede ser uno de los factores que influye en la depresión y el suicidio, mientras que tener un buen sueño, en cantidad y calidad, va a permitir "prevenir muchos tipos de enfermedades tanto a nivel cardiovascular, obesidad, trastornos endocrinos, neurológicos, cognitivos y mentales", asegura la especialista en Neurofisiología, responsable de Trastornos del Sueño en el Hospital Universitario Virgen de la Macarena, María Aguilar.

La técnica para dormirte en un minuto

Aunque no existen milagros contra el insomnio, algunos métodos y técnicas naturales, sin contraindicaciones, pueden ayudar a conciliar el sueño.

Una de ellas es **la técnica 4-7-8 con la que puedes quedarte dormido en solo un minuto**. Esta técnica, creada por Andrew Weil, doctor en la Universidad de Harvard se inspira en el yoga y puede ayudar a quienes tienen problemas para dormir y ya lo han probado todo.

Consiste en aplicar una antigua una práctica de yoga llamada **pranayama**, que ayuda a controlar su respiración y relajarse. Su inventor ha descrito la técnica como un "tranquilizante natural para el sistema nervioso".

Cómo se realiza

La técnica consta de cuatro pasos bastante sencillos. Lo primero que hay que hacer es **colocar la punta de la lengua detrás de los dientes superiores frontales**, donde empieza el paladar. Después, hay que cerrar la boca y respirar por la nariz durante cuatro segundos. A continuación, aguantamos la respiración durante 7 segundos. Finalmente, expulsamos todo el aire durante ocho segundos (4-7-8).

Cuando hemos acabado el ritual, hay que repetirlo tres veces más. La práctica continuada de esta técnica hará que cada vez se vuelva "más eficaz".

TEMAS

insomnio

Dormir

salud

sueño

Te recomendamos

Descubre esta senda antes de que la conozcan todos.

Repsol

Ver más

Tu BMW 100% eléctrico seminuevo sin esperas y certificado.

BMW

Más información

¡El nuevo Fiat 600 Híbrido ha llegado para quedarse!

×



EN DIRECTO
Por fin

La mitad de los pacientes españoles con algún tipo de ataxia hereditaria, sin un diagnóstico definitivo

En la celebración del Día Internacional de la Ataxia, la SEN recuerda que unas 2.500 personas padecen algún tipo de esta patología en España

Por **Gaceta Médica** - 24 septiembre 2024

La Sociedad Española de Neurología (**SEN**) ha alertado de que entre el 40 y el 50 por ciento de los pacientes españoles con algún tipo de ataxia hereditaria no han podido recibir un diagnóstico definitivo. Bajo el término 'ataxia' se engloban más de 200 tipos de enfermedades, todas ellas catalogadas como enfermedades raras y generalmente hereditarias y degenerativas. Así, han recordado en la celebración del Día Internacional de la Ataxia, este miércoles 25, que **unas 2.500 personas padecen algún tipo de ataxia hereditaria en España**. Entre las más comunes, la SCA3, la SCA2, la ataxia de Friedreich, y el Niemann-Pick C.

Estas enfermedades raras se caracterizan por provocar problemas de coordinación muscular a la hora de realizar movimientos voluntarios. Esto es debido a una disfunción del cerebelo y sus conexiones, tal y como ha indicado la SEN en un comunicado. "Las ataxias cerebelosas pueden clasificarse de muchas formas, según el patrón de herencia, edad de inicio o los síntomas predominantes. Generalmente distinguimos **dos tipos: ataxias secundarias o adquiridas, y ataxias degenerativas**. Entre las degenerativas, una enorme proporción (con más de 100 subtipos) tienen una causa genética, por lo que también las denominamos ataxias hereditarias", tal y como ha comentado la coordinadora de la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas (CEAPED) de la SEN, Irene Sanz.

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



Sintomatología y progresión

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

Las ataxias pueden afectar a cualquier sexo y edad, pero predominan, en su conjunto, en el adulto joven. Aunque son insuficientes los datos epidemiológicos, se estima, a nivel mundial, que afectan a entre tres y 20 personas por cada 100.000 habitantes. Según aproximaciones de la SEN, en España, las ataxias hereditarias tienen una **prevalencia de 5,48 casos por cada 100.000 habitantes**. Esto significa que, actualmente, existen unas 2.500 personas afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria.

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

Tratamiento de la ataxia

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

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

También te puede interesar...



MENÚ



23 °C
EL TIEMPO
HOY

Casas prefabricadas bar

Pequeñas casas prefabricadas están en c
para cualquier presupuesto.

BudgetSmart

A

1 de Octubre

21.9 ° | 7.2 °



2 de Octubre

17.6 ° | 12.2 °



3 de Octubre

15.9 ° | 8.2 °



4 de Octubre

17.7 ° | 1.9 °



5 de Octubre

20.5 ° | -0.9 °



6 de Octubre

20.7 ° | 10.2 °



PORTADA

SORIA

PROVINCIA

ESPAÑA

DEPORTES

CYL

FOTOS

OPINIÓN

SORTEOS

SORIA

Soria | Ayuntamiento | Sucesos

SORIA | SORIA

El Autobús del Cerebro llega a Soria el 1 de octubre

DOMINGO, 29 SEPTIEMBRE 2024 08:53

Con el objetivo de tratar de concienciar sobre la importancia de cuidar la salud de nuestro cerebro, la Sociedad Española de Neurología (SEN) pondrá en marcha este otoño su Autobús del Cerebro. En una de sus etapas recalará en Soria.

[Soria, entre capitales de provincia con mayor fiscalidad](#)

[Soria y Collioure, también unidas por las peñas barcelonistas](#)



LO MÁS LEÍDO DE SORIA

- 1 Crys Dyaz & Co. llega a Soria con nuevo concepto para ponerse en forma
- 2 Toma de posesión de dos decanas en grados del Campus de Soria
- 3 Dos heridos tras volcar con vehículo en CL-101 en Ólvega
- 4 Colisión por alcance de dos camiones en A-15, con herido leve
- 5 CGT convoca huelga general en Soria a favor de Palestina

MENÚ

 **23 °C**
EL TIEMPO
HOY

El 30 de septiembre el autobús estará 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.

En Soria, el autobús se situará en el aparcamiento del hospital Santa Bárbara, desde las diez de la mañana a las seis de la tarde.

En estas fechas neurólogos locales atenderán 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.

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

La zona de pruebas diagnósticas está equipada con camillas y equipos doppler para medir el funcionamiento cerebrovascular de cada persona y el estado de las arterias, así como con utensilios de medición para determinar el riesgo cerebrovascular.

La zona audiovisual e informativa está equipada con pantallas en la que se proyectan diferentes vídeos informativos. Dispone además de un espacio para la obtención de trípticos informativos sobre la campaña y las enfermedades neurológicas y donde los neurólogos ofrecen una atención personalizada y solventan dudas.

En la zona de pruebas de 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.

En ediciones anteriores el Autobús del Cerebro visitó: Albacete, Alcázar de San Juan, Alicante, Almería, Badajoz, Barcelona, Bilbao, Burgos, Cáceres, Ciudad Real, Córdoba, Cuenca, Granada, Guadalajara, Huelva, Huesca, Jaén, Las Palmas de Gran Canaria, León, Logroño, Lugo, Lleida, Madrid, Málaga, Murcia, Oviedo, Palencia, Palma de Mallorca, Pamplona, Salamanca, Santa Cruz de Tenerife, Santander, Santiago de Compostela, San Sebastián, Segovia, Sevilla, Tarragona, Teruel, Toledo, Valencia, Valladolid y Zaragoza.

COMPARTE ESTA NOTICIA



PUBLICIDAD



Empresa

Orpea apuesta por la neurorrehabilitación y adquiere el Centro Lescer

La instalación cuenta con tres décadas de experiencia y un equipo de 45 profesionales especializados entre los que se incluyen médicos, fisioterapeutas, logopedas, neuropsicólogos, psicólogos, terapeutas ocupacionales y trabajadores sociales.



PlantaDoce | 27 jul 2022 - 12:45





PlantaDoce.

española del grupo galo de atención a personas mayores ha adquirido el Centro Lescer, un equipamiento dedicado al tratamiento de lesiones cerebrales, según ha informado la compañía en un comunicado. El coste de la compra no ha trascendido.

El centro cuenta con tres décadas de experiencia y **un equipo de 45 profesionales especializados entre los que se incluyen médicos**, fisioterapeutas, logopedas, neuropsicólogos, psicólogos, terapeutas ocupacionales y trabajadores sociales.

Lescer cuenta con un espacio de más de 900 metros cuadrados en el que se integran técnicas y tecnologías de neurorrehabilitación mediante robótica o entornos de realidad virtual. La instalación también cuenta con una sala de estimulación multisensorial, un gimnasio y una piscina para tratamientos de hidroterapia.

Lescer cuenta con un espacio de más de 900 metros cuadrados

PUBLICIDAD



Líderes en CTIS
Expertos en Regulación Europea

Sermes CRO

El centro pretende afrontar la neurorrehabilitación basándose en la Clasificación Internacional de la Funcionalidad (CIF). Este sistema pone el foco en las demandas y necesidades del paciente y familias tras un problema neurológico.

El daño cerebral adquirido afecta a más de 420.000 personas en España, el 78% de los cuales tiene como causa un ictus. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 330.000



PlantaDoce.

Orpea es un grupo francés especializado en el negocio de la atención residencial a personas de la tercera edad, creado en 1989 por Jean-Claude Marian. La compañía tiene presencia en España, Francia, Bélgica, Italia, Suiza y Alemania, entre otros. Orpea forma parte de un sector en el que operan otras empresas como Sanitas Residencial, DomusVi o Amavir.

Especiales



Monitor del Sistema Hospitalario de la Comunidad de Madrid

Especiales



Las sagas de la salud

Especiales



[lavanguardia.com](https://www.lavanguardia.com)

Las pérdidas de audición y visión multiplican el riesgo de demencia: “El problema es la mala fama de los audífonos”

Adrián Cordellat

12-16 minutos

La pérdida de visión a partir de los 65 años incrementa casi en un 50% el riesgo de desarrollar demencia. El dato no es baladí. De hecho, ha motivado que la [Comisión The Lancet para la prevención de la demencia](#) haya añadido recientemente la pérdida de la visión en la vejez— junto a los niveles altos de colesterol LDL en la mediana edad— a la lista de 14 factores de riesgo para el desarrollo de la demencia.

En la citada “lista negra” ya se encontraban el nivel educativo bajo, la pérdida de audición, la depresión, el traumatismo craneoencefálico, el sedentarismo, la diabetes, el tabaquismo, la hipertensión, la obesidad, el consumo excesivo de alcohol, la contaminación del aire y la soledad no deseada. Según los cálculos de la comisión basándonos en la evidencia científica existente, hasta el 45% de los casos de demencia se podrían evitar o retrasar, controlando esos 14 factores de riesgo modificables.

Lee también

[Envejecer con un cerebro sano: cambiar el estilo de vida](#)

IDENTIFICAN NUEVOS CAMBIOS TEMPRANOS EN EL CEREBRO DE PERSONAS EN RIESGO DE ALZHEÍMER

[Inicio](#) > [Noticias](#) > [Identifican nuevos cambios tempranos en el cerebro de personas en riesgo de alzhéimer](#)



Publicado por  Comunicación - IIS Aragón el  27 septiembre, 2024

Tags ▾ Categorías ▾



El análisis de la actividad cerebral y un marcador específico en la sangre pueden ayudar a detectar esas primeras alteraciones en individuos sin síntomas. El estudio incluyó a 76 participantes sin deterioro cognitivo, de los cuales 54 tenían antecedentes familiares de la enfermedad

Una investigación internacional liderada por la Universidad Complutense de Madrid (UCM) señala una asociación entre niveles elevados de la **proteína p-tau231** en sangre y cambios en las redes cerebrales de personas sin síntomas cognitivos, pero en riesgo de padecer **alzhéimer**. Este descubrimiento podría facilitar la identificación temprana de alteraciones asociadas a la enfermedad.

 **5 a 76 participantes sin deterioro cognitivo**, de los cuales 54 tenían antecedentes familiares. Aunque estudios anteriores ya habían demostrado el aumento de esta proteína en sangre y su asociación con la conectividad funcional cerebral, este trabajo aporta como novedad el uso de medidas de actividad cerebral no invasiva.



Hemos identificado patrones de alteraciones en la topología cerebral en personas cognitivamente sanas con niveles elevados de esta proteína en sangre

 Español

Alejandra García Colomo (UCM)

"Hemos identificado patrones de alteraciones en la topología cerebral en personas cognitivamente sanas con niveles elevados de esta proteína en sangre. Estos individuos presentan redes cerebrales más integradas y dependientes de hubs, regiones de alta importancia en la red", destaca **Alejandra García Colomo**, investigadora de la UCM y autora del estudio publicado en *Brain Communications*.

García Colomo explica a través de una metáfora que, si imaginamos la comunicación de nuestro cerebro como un mapa de conexiones, el objetivo de este estudio ha sido conocer cómo este mapa cambia en función de la cantidad de proteína p-tau231 en sangre.

Los inicios de la enfermedad

¿Qué pasa con el mapa de conexiones de personas cognitivamente sanas con indicio de patología? Los investigadores han encontrado alteraciones asociadas a niveles elevados de p-tau231 en sangre. En este mapa, las conexiones están más saturadas, lo cual las hace más vulnerables y favorece su daño.

"La presente investigación demuestra que incluso antes de que aparezcan los síntomas, el cerebro de las personas con altos niveles de este biomarcador muestra una organización alterada, aumentando la vulnerabilidad y la dependencia de ciertas áreas clave", señala García Colomo.

Los resultados pueden ser útiles para desarrollar herramientas de diagnóstico temprano del alzhéimer y para evaluar tratamientos antes de que aparezcan los síntomas clínicos

Según los autores, los profesionales de la salud, investigadores y farmacéuticas podrían utilizar esta información para identificar a individuos en riesgo y monitorear la efectividad de intervenciones tempranas. Además, el uso de biomarcadores en sangre y técnicas de imagen no invasivas facilita un acceso más amplio y menos costoso a herramientas de diagnóstico.

Más de 800 000 afectados en España

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **el alzhéimer afecta en España a más de 800.000 personas**. La enfermedad es la causa más común de demencia y la responsable de entre el 50 y 70 % de los casos totales.

Junto a otros tipos como la demencia vascular, la frontotemporal, o la de cuerpos de Lewy, afectan ya -al menos- a 1 de cada 10 personas mayores de 65 años y a un 33 % de las mayores de 85 años. Además, según el último informe del Instituto Nacional de Estadística (INE), el 8 % del total de defunciones que se produjeron en 2023 en España fueron debidas a las demencias.

Cada año se diagnostican en España unos 40.000 nuevos casos, más de un 65 % en mujeres y en un 90 %, en personas mayores de 65 años

"Las demencias en general, y la enfermedad de Alzheimer en particular, tienen consecuencias devastadoras. No solo en cuanto a mortalidad, sino también en morbilidad y pérdida de calidad de vida, tanto para las personas que la padecen como para sus cuidadores", comenta Raquel Sánchez del Valle, Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN.



Se diagnostican en España unos 40.000 nuevos casos, más de un 65 % en mujeres y en un 90 %, en personas mayores de 65 años.

Existe aún un alto infradiagnóstico de esta enfermedad y, sobre todo, en los casos que aún son leves.



Referencia: Alejandra García-Colomo et al.: 'Minimum spanning tree analysis of unimpaired individuals at risk of Alzheimer's disease'. *Brain*

Noticias hoy Dólar blue Javier Milei Aumentos de octubre Alerta amarilla Jubilaciones Argentina vs. Kazajistán (



Suscribite



En vivo Javier Milei: el Presidente recibe a Nayib Bukele Argentina vs Kazajistán, p

Internacional

Por qué olvidamos las cosas inmediatamente después de pensar en ellas, la ciencia lo explica

El estrés y el exceso de estímulo digital, redes y aparatos acentúan este olvido benigno.

Es un común, propio de la actividad de la memoria.

(



Por qué olvidamos las cosas que íbamos a hacer. Foto: Pexels

REDACCIÓN CLARÍN



29/09/2024 06:01

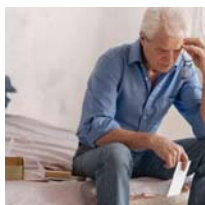
A casi todos les ocurre algunos de estos episodios de vez en cuando. Olvidarse de pagar una factura de la luz, el gas o el agua. Olvidarse qué día es, pero recordarlo enseguida. No encontrar un objeto que se había guardado en algún lugar.

Todos estos son olvidos benignos, que no deben preocupar porque es una manera del cerebro de ahorrar energía en determinadas circunstancias. Incluso, **las mujeres los sufren más a menudo debido a que suelen hacer “mil cosas” al mismo**



tiempo (la llamada multitarea).

Uno de los olvidos cotidianos ocurre, curiosamente, inmediatamente después de pensar en algo. Por ejemplo, alguien piensa en ir a un lugar a realizar un trámite, y cuando llega a destino se pregunta ¿a qué vine?



Mirá también

Cuándo hay que preocuparse por la pérdida de memoria

Si bien, como dijimos, este tipo de olvidos no deberían preocupar, de ser más frecuentes podrían convertirse en señales de algún trastorno relacionado con la memoria, como la demencia y el Alzheimer.



Por qué olvido las cosas inmediatamente después de pensar en ellas

Un artículo del *sitio La mente es maravillosa* informa que “en el 2016, el **Knox College de Illinois (Estados Unidos)** realizó un estudio para comprender la razón de estos pequeños olvidos cotidianos. Los científicos se dieron cuenta de que es más común olvidar cosas justo cuando entramos a otras habitaciones o lugares”.



Por qué olvido las cosas inmediatamente después de pensar en ellas. Olvidos benignos./
Foto: Shutterstock.

Añade que “son esas situaciones en las que nos hacemos la clásica pregunta de ¿a qué he venido yo aquí? Estos olvidos también surgen cuando cambiamos de **una actividad a otra**. Es decir, el simple hecho de pasar de una tarea a otra diferente provoca que olvidemos la primera”.



Enseguida denominaron a estos olvidos como fenómeno del umbral durante el cual el cerebro le da prioridad a poner atención en el momento vivido y se olvida lo que se hizo antes, porque solo importa lo que va a realizar ahora. Esta es una manera del cerebro de ahorrar energía y explica por qué mucha gente olvida cosas que acaban de decir o hacer.



Mirá también

Por qué olvidamos los sueños después de despertarnos, según la ciencia

Las tres fases de la memoria

Un artículo de Cuidate Plus cita a la Sociedad Española de Neurología, cuando explica que la memoria puede dividirse en tres fases principales:

La primera fase es la de retención que consiste en incorporar nueva información. Entonces, es muy importante la atención y la motivación que la persona ponga en ella para que la información ingrese al cerebro.





Olvidarse de pagar la tarjeta. Olvido benigno, frecuente, propio del estrés./ Foto: Shutterstock.

La segunda fase, consolidación, consiste en grabar esa información en el cerebro.

Y la tercera fase, evocación, trata de recuperar la información guardada previamente. Como hemos visto, en los olvidos benignos ocurre un problema de evocación que dura unos segundos o minutos.

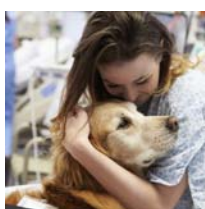


Olvidar en casa las llaves o la factura por la que íbamos a reclamar, es un olvido benigno./ Shutterstock.



Estos olvidos cada vez son más frecuentes debido a que el **estrés y el cansancio** influyen en la primera etapa (retención) donde la capacidad de atención tiene un papel muy destacado.

Según la Sociedad Española de Neurología “el proceso de atención lo que hace es seleccionar la información que es **relevante recordar y desechar** un montón de estímulos que consideramos sin importancia. Ahí radica su necesidad, para no almacenar un montón de situaciones sin trascendencia”.



Mirá también

¿Pueden las enfermedades de los perros predecir problemas de salud en los humanos?

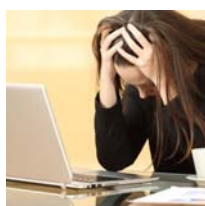
En la era de las nuevas tecnologías, “hay un exceso de estimulación, obligándonos a ser más selectivos a la hora de decidir **qué procesos tenemos que memorizar**. Además, el exceso de lo visual va en detrimento de lo lingüístico, aspecto que necesitamos para **interpretar la información**. Tenemos mucha más información, pero somos capaces de analizarla con menos profundidad”.

Los problemas de memoria aumentan con la edad, porque los procesos cognitivos son más lentos y cuesta más recuperar la información almacenada. El **envejecimiento patológico**, **Alzheimer**, afecta la fase de consolidación.

Mirá también



Cuál es la infusión que podría proteger el cerebro y ayudar a la memoria



Cómo saber si una persona está cansada emocionalmente



Cómo desinflamar el cerebro por estrés

Newsletter Clarín



Recibí en tu email todas las noticias, coberturas, historias y análisis de la mano de nuestros periodistas especializados

QUIERO RECIBIRLO

Decálogo para mantener un cerebro saludable

Por REDACCIÓN SENIOR 50 - 28/09/2024



Del 30 de septiembre al 4 de octubre se celebra en todo el país La semana del cerebro. Actividad que lleva el *Autobús del cerebro* a distintas ciudades para enseñar a los ciudadanos cómo mantener un cerebro saludable.

El Autobús de la **Semana del Cerebro** es una iniciativa de la Sociedad Española de Neurología, **SEN**, que visitará cinco ciudades españolas para tratar de inculcar a la población la importancia de **prevenir las enfermedades neurológicas**. Patologías que ya afectan a más de 23 millones de personas en España. 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.

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

Dónde localizar el Autobús del cerebro

El Autobús del cerebro cuenta con 50 m2 divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio del cerebro. Dispone de una zona equipada con camillas y equipos Doppler para medir el funcionamiento cerebrovascular y el estado de las arterias de cada persona, así como con utensilios de medición para determinar el riesgo cerebrovascular.

También cuenta con un espacio donde la población podrá obtener información sobre las distintas enfermedades neurológicas y donde los neurólogos ofrecen una atención personalizada y solventan dudas. Y, además, dispone de otro espacio, 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.

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.

Decálogo para mantener un cerebro saludable

- 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.

REDACCIÓN SENIOR 50

<https://www.senior50.com>



ACTUALIDAD MADRID CAPITAL MADRID NORTE ▾ MADRID SUR ▾ MADRID ESTE ▾
MADRID OESTE ▾ COMUNIDAD DE MADRID PLANES ONDA CERO MADRID NORTE
MADRID 24 HORAS TV MADRID24HORAS RADIO

Buscar...



MADRID

La primera carrera popular Día c tendrá lugar el día 27 de octubre



Publicado 3 días atrás el 27/09/2024

Por **AGENCIAS**



MADRID

El Museo Sorolla cerrará temporalmente sus puertas el 1 de octubre para concluir las obras de rehabilitación



Publicado 4 horas atrás el 30/09/2024

Por **AGENCIAS**

CONTINUAR LEYENDO

MADRID

Transición energética y pérdida de identidad rural protagonizan ‘Solar’, pieza que pasará por Nave 73



Publicado 4 horas atrás el 30/09/2024

Por **AGENCIAS**

CONTINUAR LEYENDO



La **Sociedad Española de Neurología** ha organizado **el día 27 de octubre** la p
popular **Día del Ictus** para dar visibilidad a la que es una de las causas de morta
discapacidad más importantes en España.



Primera edición de 10 y 5 kilómetros



Con salida y meta en la plaza San Juan de la Cruz, en **su primera edición** conta
de 10 y 5 kilómetros, y una marcha para realizar caminando, han indicado los o



Promovida por el Grupo de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Esp
Neurología, este evento busca **sensibilizar** sobre el impacto del ictus en nuestro
de las principales causas de mortalidad y discapacidad en nuestro entorno.



Recorrido

Con salida y meta en la plaza San Juan de la Cruz, y en un circuito que discurre
la Castellana, los participantes en los 10 kilómetros realizarán dos giros al traza

kilómetros), mientras que el 5 kilómetros constará de una sola vuelta en el misr

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

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

Leer: [El precio del turismo usado cae un 2,1% en agosto en la región](#)



¿Te gusta este contenido?, ¡compártelo!



#CARRERA POPULAR #CARRERAS #CORREDORES #DEPORTE #DISCAPACIDAD #ENFERMEDADES #
#MADRID 24H #MORTALIDAD #NEUROLOGÍA #PASEO DE LA CASTELLANA #PORTADA #SOCIEDAD

NO TE PIERDAS

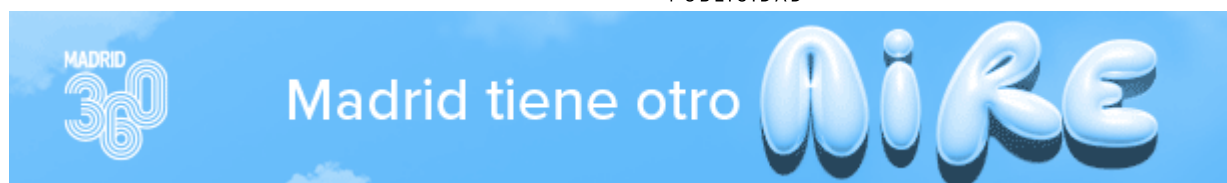


**El Real Teatro de Retiro proyecta
funciones del Teatro Real con motivo de
la Semana de la Ópera**

UNA MÁS

**Los Gipsy Kings llevarán su 'Baile
mezcla de flamenco, rumba y pop
de diciembre al recinto ferial**

- PUBLICIDAD -



PUBLICIDAD

HOY SE HABLA DE > Georgina — Letizia — Mercadona — Boticaria García — La Promesa — La Moderna — Jenna Ortega —

Si duermes bien pero te levantas cansado estos son los siete tipos de recarga que tienes que poner en práctica



Un descanso óptimo es esencial acompañarlo con hábitos de vida saludables

Sin comentarios f X F e

27 Septiembre 2024

Actualizado 27 Septiembre 2024, 16:39

**Noemí Valle**

488 publicaciones de Noemí Valle

Dormir y descansar van de la mano, pero no son lo mismo. ¿Cuántas veces has dormido largo y tendido y sin embargo te has despertado agotada? Es evidente que no podemos solo culpar a **las horas de sueño de nuestro nivel de energía**, y es que la calidad de las mismas es lo más importante. Para poder descansar necesitamos desconectarnos también de las preocupaciones laborales, académicas y familiares, entre otras.

PUBLICIDAD

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, más de 12 millones de personas en nuestro país no descansan de forma óptima y más de 4 millones padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Por ello es esencial conocer cuáles son esos otros tipos de descanso que necesitamos más allá de dormir porque **el periodo de sueño es necesario para evitar el agotamiento físico y mental**, pero no es suficiente para recuperar al 100% la energía y la vitalidad.

Descanso físico

PUBLICIDAD

Descanso mental

Seguro que alguna que otra vez has tenido la sensación de que tu cabeza va a estallar. Resulta casi imposible concentrarte y puede que incluso te cueste conciliar el sueño de noche. La clave está en poder disfrutar de un descanso mental, que no es otra cosa que **desconectar tu cabeza de las obligaciones diarias**.

Aquí entra en juego la importancia de apostar por actividades que te permitan esa huida del bucle en que puede entrar tu mente. También una continua sobreexposición al móvil y demás aparatos tecnológicos puede ser contraproducente para un buen descanso mental, de ahí que [la ciencia recomiende un détox digital](#) para paliar estas situaciones.

Descanso sensorial

Estamos completamente sobre estimulados con el entorno que nos rodea, las luces de las pantallas, el tráfico, los olores fuertes, el ruido permanente. **La meditación con técnicas de respiración profunda**, podría convertirse en una gran vía de escape a todos estos estímulos con lo que convivimos día tras día.

PUBLICIDAD





Descanso creativo

Los trabajos creativos, muchas veces hacen que una vez que la jornada laboral haya terminado, nuestra mente siga maquinando posibles ideas y propuestas. Esto **puede llegar a desembocar en cierta frustración** por una falta de contenido que consideremos de calidad, de ahí que tomarnos un descanso creativo sea también muy necesario.

Según una investigación científica, estar en entornos naturales estimularía la curiosidad y fomentaría la flexibilidad y la imaginación, todo ello distrayendo nuestra mente del trabajo y potenciando así las ideas creativas.

Descanso emocional

Ayudar a resolver los problemas de los otros, lidiar con situaciones familiares complicadas, discusiones de pareja o con amigos pueden dar lugar a una sensación de agotamiento. El descanso emocional nos ayuda a procesar mejor todas estas emociones, por ello el tiempo a solas es clave, para priorizar nuestras necesidades por encima de las de los demás sin tener que complacer a al resto, [según explica un estudio](#).

Descanso social

Esta muy relacionado con el anterior, y es que estoy segura de que alguna que otra vez ha salido de tu boca la frase de: "hoy no tengo batería social". Para evitar estas situaciones basta con priorizar lo que quieres hacer en realidad y dejar de lado las obligaciones sociales a las que tendrías que acudir por puro compromiso, sin que te generen verdaderas ganas de estar ahí.

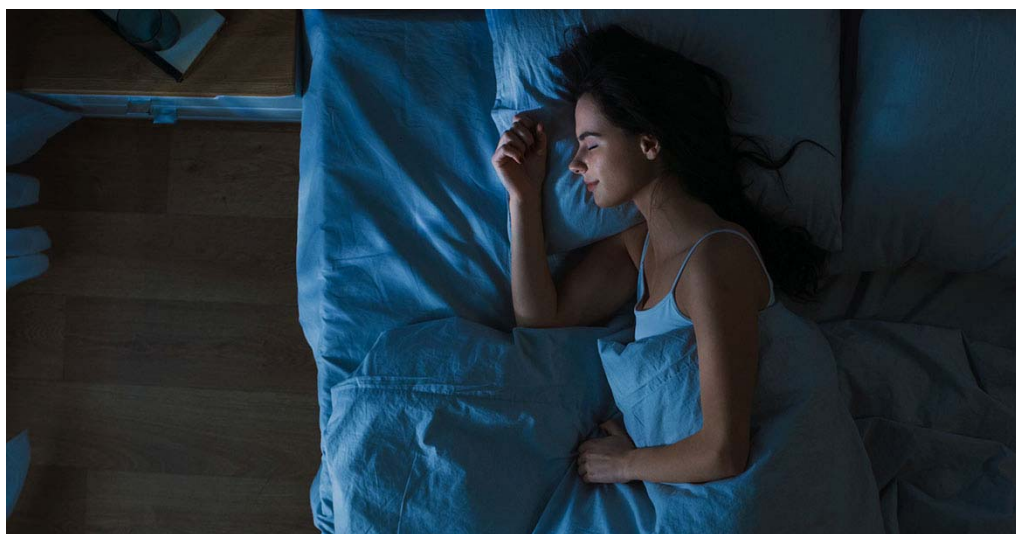
PUBLICIDAD

Descanso espiritual

Este punto no se centra en prácticas religiosas, que también pueden tener cabida, sino en **actividades como el yoga o la meditación** que promueven la conexión con el propio yo y buscan una unión mayor de nuestra cabeza con nuestro cuerpo. Disciplinas que pueden ser tus grandes aliadas para conseguir un descanso espiritual.

Fotos | [Niels from Slaapwijshheid.nl](#) en [Pexels](#), [Ketut Subiyanto](#) en [Pexels](#)

En Trendencias | [Cómo conseguir un six pack de escándalo en poco tiempo](#)



Los 5 alimentos que pueden ayudarnos a dormir mejor

26/09/2024, 73 VISUALIZACIONES



PABLO OJEDA JIMÉNEZ

Dietista

Master en Psiconeuroinmunología Clínica

*Miembro del grupo de Psicoobesidad de la Sociedad Española de
Estudio de la Obesidad (SEEDO)*

Colaborador en TVE1



blemas de salud, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes y trastornos del estado de ánimo, entre otros¹.

Según los últimos datos publicados en España, **entre un 20 y un 48% de los adultos sufren dificultad para iniciar o mantener el sueño**, lo que refleja que existe un claro problema que podría tener consecuencias para la salud².

Las sociedades del sueño recomiendan seguir unas pautas o recomendaciones de higiene del sueño, y se citan ciertos hábitos (horario regular para irse a la cama, no realizar ejercicio justo antes de acostarse,...) y algunas consideraciones generales sobre la dieta³.

En cualquier caso podemos afirmar que lo relacionado con la alimentación y cómo puede afectar al sueño es una de las áreas menos exploradas pero con un potencial significativo. En este artículo vamos a profundizar sobre cómo ciertos alimentos pueden ayudarnos a mejorar la calidad del sueño, los nutrientes más involucrados y sus mecanismos.

¿Cómo se relaciona la dieta con el sueño?

De forma muy resumida podríamos afirmar que el sueño es regulado por la melatonina que es una hormona que regula el ciclo de sueño-vigilia y en cuya síntesis interviene el triptófano, aminoácido presente en determinadas proteínas de los alimentos⁴.

Para la conversión del triptófano en melatonina son necesarios algunos nutrientes que interfieren positivamente, como la vitamina B6, el zinc, o el magnesio que juegan un papel crucial en la regulación de los neurotransmisores que están involucrados en el sueño, incluyendo el GABA, un neurotransmisor inhibidor que promueve la relajación y el sueño⁴.

La evidencia científica reconoce que una mayor ingesta de triptófano está relacionada con una mejor calidad del sueño, reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño y en mejoras en latencia y duración del sueño^{5,6}.



litar el sueño y a tener un sueño de calidad.

Alimentos que nos ayudarían a facilitar el sueño

Huevo

Es fuente de triptófano (167 mg/100 g)⁴ y además es bajo en calorías, aporta proteínas, vitamina D y es de fácil digestión⁷.

Alimento estrella de las cenas y que podemos utilizar en múltiples presentaciones (cocido, pasado por agua, en tortilla, en revueltos,...).

Frutos secos

Algunos como las almendras, nueces o cacahuetes presentan concentraciones elevadas de triptófano (alrededor de 80-90 mg/ 100 g), magnesio y nos aportan grasas saludables como los Omega-3⁷. Nos permiten incorporarlos a cualquier hora, solos o formando parte de otros platos (p. ej. en ensaladas).

Frutas

Algunas son fuente de triptófano y otros nutrientes que nos ayudan a facilitar el sueño. Son fáciles de incorporar y de digerir. Podríamos citar algunos ejemplos:

- **Plátano:** fuente de triptófano, vitamina B6 (ayuda en la transformación del triptófano en serotonina) y potasio (interviene en la recuperación y relajación muscular)⁹
- **Cerezas:** aportan triptófano y melatonina, especialmente las guindas o variedades más ácidas. Algún estudio ha revelado que el jugo de cereza ácida mejoró significativamente la calidad del sueño en adultos mayores con insomnio. Los participantes que consumieron jugo de cereza ácida dos veces al día reportaron menos despertares nocturnos y una mejor calidad del sueño en general^{10,11}
- **Piña:** una publicación realizada por la Sociedad Química Americana revela que tras dos horas de su consumo aumentaban



Aportan la mayoría de los nutrientes que nos pueden ayudar a facilitar el sueño. Son fuente de triptófano (desde 46 mg/ 100 g a 300 mg/ 100 g), vitamina B6, magnesio y zinc⁴.

Podríamos también resaltar que tienen muy buena relación entre la cantidad de triptófano y los aminoácidos de cadena larga (ACL) con los que compite por cruzar la barrera hematoencefálica y llegar al cerebro para su conversión en melatonina⁴.

Además, algunos estudios han revelado la presencia en la leche de determinados péptidos que ayudarían a modular el estrés y la ansiedad a través de la regulación del receptor GABA, lo cual también podría aportar ciertos efectos beneficiosos para el sueño⁴.

Carnes de pavo y pollo

Son muy buenas fuentes de triptófano (aportan entre 250 mg y 300 mg/ 100 g)

Nos aportan proteínas de alta calidad y son fácilmente digeribles⁷.

Es conveniente consumirlas en pequeñas cantidades ya que a pesar de la presencia de triptófano al presentar otros aminoácidos de cadena larga (ACL) la absorción del primero puede verse disminuida⁴.

Estilos de Dieta y Calidad del Sueño

Habría que resaltar igualmente que no solo alimentos aislados nos ayudarían a tener un mejor sueño sino el conjunto de la dieta. Por ejemplo la dieta mediterránea, rica en frutas, verduras, legumbres, huevos, lácteos, pescado y aceite de oliva, y que ha sido asociada con una mejor calidad del sueño. Esta dieta es rica en nutrientes que promueven el sueño, incluyendo triptófano, melatonina, magnesio y ciertas vitaminas⁵. Un metaanálisis sugirió que la dieta mediterránea está asociada con una mejor calidad del sueño⁶. Los participantes que siguieron esta dieta reportaron una mayor duración del sueño, menos despertares nocturnos y una mayor satisfacción general con su calidad del sueño.

De igual forma, existe evidencia científica que afirma que los ali-



alimentos de bajo índice glucémico que pueden promover un sueño mejor y más estable¹³. La evidencia muestra que una dieta con alimentos de bajo índice glucémico consumida en la cena mejora significativamente la latencia del sueño y la calidad del mismo en individuos con insomnio leve a moderado¹⁴.

Conclusiones

Para tener un sueño de calidad la World Sleep Society cita 10 recomendaciones o mandamientos a seguir para conseguirlo³:

- 1.** Establece una hora regular para ir a dormir y despertarte
- 2.** Si se duerme la siesta que esta no exceda de 45 minutos.
- 3.** Evitar un consumo excesivo de alcohol durante las 4 horas previas a irse a la cama y evitar también fumar.
- 4.** No tomar alimentos que contengan cafeína las 6 horas previas a irse a la cama (café, bebidas refrescantes o energéticas,...)
- 5.** Evitar comidas pesadas picantes o con mucho azúcar durante las 4 horas antes de irse a la cama. Una cena ligera es recomendable para favorecer el sueño.
- 6.** Hacer ejercicio regularmente pero no justo antes de irse a dormir.
- 7.** Utilizar una cama confortable que invite a irse a dormir.
- 8.** Preparar la habitación con una temperatura agradable y una buena ventilación.
- 9.** Evitar la presencia de cualquier ruido y eliminar la máxima luz posible.
- 10.** Reservar la cama solo para dormir y el sexo, evitando su uso en otras circunstancias.

A pesar de que las sociedades del sueño no citan recomendaciones de consumo de alimentos concretos ni el papel de la alimentación en la facilitación del sueño de calidad, podríamos afirmar que esta

mente la incorporación de **alimentos ricos en triptófano** y otros nutrientes involucrados en favorecer el sueño unas horas antes de irse a dormir, como ya hemos citado en el artículo (por ejemplo: huevo, leche y lácteos, carne de pavo/pollo, nueces, piña,...)

Por todo lo citado podemos afirmar que existe suficiente evidencia científica para confirmar que la calidad del sueño podría mejorarse significativamente mediante la dieta. Los alimentos ricos en triptófano, melatonina, magnesio y ciertas vitaminas y minerales juegan un papel crucial en la regulación del sueño. Incorporarlos en la dieta sobre todo en las últimas horas del día podría ser una estrategia efectiva y natural para mejorar la calidad del sueño y, por ello la salud general.

PUBLICACIONES

«El estilo de vida cardiosaludable»



Autores: Instituto Puleva de Nutrición



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

El fruto seco que ayuda a dormir mejor: está cargado de melatonina y puede ayudarte a dormir mejor. Esta es una excelente fuente de nutrientes, incluyendo proteínas, vitaminas B y C, y ácidos grasos omega-3, sino que también contienen un elemento esencial para el descanso: la melatonina.

La melatonina, a menudo denominada la hormona del sueño, es una sustancia que el cerebro humano produce de manera natural y que juega un papel fundamental en la regulación del ciclo de sueño y vigilia. Además de ayudar a inducir el sueño, la melatonina posee propiedades antioxidantes, que ayudan a combatir el envejecimiento celular y fortalecer el sistema inmunológico. Sin embargo, a medida que se envejece, la producción natural de melatonina tiende a disminuir, lo que puede impactar negativamente la calidad del sueño y la salud en general.

» Leer más (<https://www.20minutos.es/salud/nutricion/nueces-fruto-seco-melatonina-insomnio-ayuda-dormir-mejor-5234216/>)

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

[blog/estos-son-los-habitos-que-disparan-el-riesgo-de-padecer-colitis-ulcerosa-v-la-enfermedad-de-crohn/](https://www.ortopediasilvio.com/blog/estos-son-los-habitos-que-disparan-el-riesgo-de-padecer-colitis-ulcerosa-v-la-enfermedad-de-crohn/) WWW.ORTOPEDIASILVIO.COM/BLOG/CATEGORY/TRIBUNA-AJENA/NOTICIAS-DE-20MINUTOS-ES/)

Estos son los hábitos que disparan el riesgo de padecer colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn (<https://www.ortopediasilvio.com/blog/estos-son-los-habitos-que-disparan-el-riesgo-de-padecer-colitis-ulcerosa-v-la-enfermedad-de-crohn/>)

NOTICIAS DE 20MINUTOS.ES (HTTPS://
WWW.ORTOPEDIASILVIO.COM/BLOG/CATEGORY/TRIBUNA-AJENA/NOTICIAS-DE-20MINUTOS-ES/)

Lo que un neurólogo recomienda añadir al café para cuidar el cerebro y la memoria (<https://www.ortopediasilvio.com/blog/lo-que-un-neurologo-recomienda-anadir-al-cafe-para-cuidar-el-cerebro-v-la-memoria/>)

www.ortopediasilvio.com/blog/lo-que-un-neurologo-recomienda-anadir-al-cafe-para-cuidar-el-cerebro-v-la-memoria/

Related posts





Madrid ▾

Pedir Cita

Hospitales Vithas / Sala de prensa / **Interactuar con dispositivos electrónicos antes de acostarse puede provocar insomnio crónico**

Interactuar con dispositivos electrónicos antes de acostarse puede provocar insomnio crónico



La doctora Susana Soler, responsable de la unidad de neurofisiología y de la Unidad del Sueño del Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre



Descargar App



Pedir cita



Madrid ▾



Pedir Cita



- Si el insomnio es a largo plazo, puede estar asociado a otras afecciones que afectan al organismo y al sistema inmunológico, por lo que debe ser tratado por una unidad multidisciplinar
- Para evitar el insomnio es clave una buena higiene del sueño

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio y entre un 10 y un 15% -lo que supone más de cuatro millones de adultos españoles- sufre de insomnio crónico. El insomnio, además de afectar al estado de ánimo, también puede repercutir en la salud y en la calidad de vida, debilitando incluso el sistema inmunológico.

La doctora Susana Soler, responsable de la unidad de neurofisiología y de la Unidad del Sueño del Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre, afirma que "encontrar las causas cuando el problema limita la calidad de vida, implica un estudio multidisciplinar a nivel médico en una unidad especializada, ya que el insomnio puede ser el problema principal o puede estar asociado a otras patologías, medicamentos.... Por eso, si el problema se prolonga en el tiempo se debe tratar por un profesional", subraya la especialista.

Insomnio crónico

El insomnio crónico siempre está precedido por un insomnio situacional como resultado de acontecimientos vitales estresantes, pero que no consigue mejorar ni cuándo se han eliminado los factores causantes. "La valoración que hacemos desde la unidad con un enfoque multidisciplinar de la dificultad inicial para dormir, -comenta la profesional-, es un factor clave para que el insomnio sea un problema transitorio o un trastorno crónico. Para poder romper ese círculo, es importante cambiar los hábitos inadecuados, así como los pensamientos erróneos que aumentan la preocupación, y reducir la elevada activación emocional asociada a estas variables".

Esta intervención consta de tres componentes; cambio de conductas, cambio de pensamientos y reducción de la activación. "Un tratamiento que ayudará al paciente a desarrollar habilidades para el autocontrol del insomnio y a recuperar el control sobre el sueño, de manera que pueda manejar las ocasionales dificultades para dormir. Todo



Descargar App



Pedir cita



Madrid ▾

 [Pedir Cita](#)

tiene efectos inmediatos sobre nuestro organismo y es que, determinadas células de la retina son muy sensibles a estos tonos y se altera el ritmo de secreción de melatonina (encargada de regular el reloj biológico) y por tanto a conciliar el sueño. Además, estos aparatos activan las neuronas por lo que nos activamos más nosotros, lo que impide conciliar el sueño. A partir de ese momento comenzará una espiral de estrés primero derivado por la excitación causada por los dispositivos y luego por la ansiedad causada por la imposibilidad de conciliar el sueño”.

“Esta alteración en nuestro cerebro trae como consecuencia el no poder conciliar el sueño adecuadamente e incluso sufrir más episodios de pesadillas e interrupciones durante la noche, lo cual es científicamente conocido como parasomnia”, subraya la doctora Soler.

Para evitar el insomnio es clave una buena higiene del sueño. “Rehuir del uso de pantallas de luz azul (móviles, tablets, ordenadores) antes de acostarse, ir atenuando las luces de la casa por la noche, así como evitar tomar estimulantes a partir de las 16 horas (bebidas con cafeína o teína) y en caso de hacer siestas que estas no duren más de 20-30 minutos”.

Respecto a la televisión, quiere destacar la doctora Soler “verla de una manera comedida, ya que es importante mantenerse informado, pero no cargar nuestra mente con demasiada información estresante o negativa. Una buena opción es ver las noticias al mediodía, pero no antes de acostarse. Esto permite disminuir la ansiedad y reducir las preocupaciones antes de ir a la cama. Lo ideal es, antes de acostarse, realizar sesiones de relajación, meditación, o simplemente leer para evadirnos de la actualidad y recuperar energía”.

Rutinas

La rutina juega un papel primordial en conseguir una óptima calidad de sueño. Según la responsable de la unidad, “mantener las rutinas de comida, realizar ejercicio físico al menos 3 horas antes de irse a dormir, y establecer un ritual pre-sueño que implique realizar diariamente las mismas actividades antes de acostarse siempre que sean relajantes, ayudará a mantener una estabilidad mental y un sueño reparador”.

Para la especialista, además, es importante “reforzar el reloj biológico marcándose unas rutinas a la hora de levantarse y acostarse, así como la exposición a la luz solar un rato al día que ayudará a disminuir la fatiga y recargar nuestro organismo con vitamina

[Descargar App](#)[Pedir cita](#)



Madrid ▾

 [Pedir Cita](#)

asistenciales distribuidos por 13 provincias. Los 12.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la [Fundación Vithas](#), [Vithas Red Diagnóstica](#) y la central de compras [PlazaSalud](#). Vithas, respaldada por el grupo [Goodgrower](#), fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. [Vithas.es](#) [Goodgrower.com](#) Síguenos en: [LinkedIn](#)[Instagram](#)[Facebook](#)[Twitter](#)[YouTube](#)



Dra. Susana Soler Algarra

**Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre**

Calle Valle de la Ballestera, 59

Contactar

Áreas de especialización

Especialidades

[Neurofisiología Clínica](#)

Compartir



Descargar App

[Pedir cita](#)

supermercado de Amazon
Envío gratis con Amazon
Prime

Publicidad amazon.es



fuelle de alimentacion de
carril 24v en Amazon -
Grandes Ofertas en...

Publicidad amazon.es

: Pedro Sánchez asegura su reelección como líder del PSOE tras
conseguir los avales necesarios



20minutos

Seguir

63.9K Seguidores



Por qué los casos de ictus han aumentado un 70% en diez años y cómo podemos evitar un infarto cerebral

Historia de Pablo Segarra • 6 día(s) • 3 minutos de lectura



Por qué los casos de ictus han aumentado un 70% en diez años y cómo podemos evitar un
infarto cerebral
© Getty Images

El número de **casos de ictus** está aumentando tanto en Españ



Comentarios

como en el resto del mundo, y las cifras son preocupantes. En España, cada año unas 120.000 personas sufren un ictus, de las cuales alrededor de 25.000 fallecen, según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

A nivel global, se estima que **una de cada seis personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida**, lo que convierte a esta enfermedad en la **primera causa de discapacidad en Europa** y una de las principales causas de muerte.



Volkswagen

Descubre el Multivan por 440 €/mes* con My...

Publicidad

Qué es un ictus

El accidente cerebrovascular, o ictus, es una condición médica grave que se produce cuando el suministro de sangre a una zona del cerebro se ve interrumpido o disminuido, lo que impide que el tejido cerebral reciba el oxígeno y los nutrientes necesarios, según explican desde la [Clínica Universidad de Navarra](#).

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

Más frecuente a partir de los 65 años

El ictus puede afectar a cualquier edad, aunque es más frecuente a partir de los 65 años. Sin embargo, **ha habido un aumento del 25% en la incidencia entre personas de 20 a 64 años en los últimos años**. A escala mundial, los estudios predicen un crecimiento significativo de esta enfermedad, y **entre 1990 y 2021 se registró un aumento del 70% en el número de afectados**, según el último análisis del Estudio sobre la Carga Mundial de Morbilidad. [Leer más](#)



Comentarios

análisis del Estudio sobre la carga mundial de morbilidad, Lesiones y Factores de Riesgo (GBD) publicado en la revista '**The Lancet Neurology**'.



Slimdoo.com

Recupere un abdomen plano

Contenido patrocinado



amazon.es

fuelle alimentacion 33v en Amazon - Miles de productos en stock

Publicidad



amazon.es

limpia cristales por fuera en Amazon - Lee opiniones de clientes

Publicidad

Más para ti

 Comentarios

30 septiembre 2024

Inicio (<https://miradordeatarfe.es/>)



Mirador de Atarfe ([https:// miradordeatarfe.es/](https://miradordeatarfe.es/))

ATARFEH^a DE ATARFECIUDADANÍA LA CORA DE ILBIRA FERIA CIENCIA ATARFE
CENTROS EDUCATIVOS DE ATARFE ATARFE SOSTENIBLE FEMINISMO ATARFE CULTURA
DEPORTES ATARFE PERSONAJES DE ATARFE MADINAT ILBIRA MIRADOR DE ATARFE EN PAPEL
MEDINA EL VIRACIENTIFICOS ATARFEÑOS



CIUDADANÍA (<https://miradordeatarfe.es/?cat=1161>)

Noticias de Hoy (<https://miradordeatarfe.es/?cat=44>)

SOCIEDAD (<https://miradordeatarfe.es/?cat=6937>)

VIDA SALUDABLE (<https://miradordeatarfe.es/?cat=10>)

La memoria infinita de Joaquín y Joaquina

🕒 27 septiembre 2024 (<https://miradordeatarfe.es/?m=202409>)

Madinat Ilbira



([https://miradordeatarfe.es/?
cat=5359](https://miradordeatarfe.es/?cat=5359))

Feria de la Ciencia Atarfe



(<https://miradordeatarfe.es/?cat=10778>)

Mujeres que cambiaron la H^a



(<https://miradordeatarfe.es/?cat=7721>)

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

Tres golpes secos sobre la mesa que se repiten con obsesión nerviosa después de una breve pausa. Joaquín (Adra, 1954) observa el infinito con la mirada perdida y sonríe como un niño, preso de un secreto que solo él conoce. Hace cuatro años fue diagnosticado con alzhéimer y su mente viaja ahora a otro lugar. Quizás –ojalá– esté en Roma, en esos veranos pretéritos disfrutados en el barrio de Trastévere con su esposa Joaquina (Iznalloz, 1955).

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

Afortunadamente, el avance inexorable hacia el olvido tiene

Suscríbete a nuestro Boletín

¡Suscríbete!

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

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

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

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

Tres luchas contra el olvido

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

A Joaquina la enfermedad la ha herido tres veces. Su padre, al que

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

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

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

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

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

La activista por los derechos de las personas con alzhéimer ha hecho de tripas corazón. No se instala en la nostalgia. Divulga y conciencia acerca de una dura enfermedad, con sus implacables estadios, desde los primeros olvidos hasta la temible demencia. «Mi vida no tiene nada que ver con lo que ha sido, pero tengo que levantar cabeza como sea», sentencia. Los días que Joaquina no da su voz en convenciones o en el mismísimo Congreso de los

Diputados –en busca de un plan útil de cuidados y tratamientos accesibles para los pacientes– hace sus cuadernos de actividades, acude a los talleres, va al cine –su gran pasión– lleva a sus nietos al colegio y visita a Joaquín en la residencia.

Pilar García-Trevijano (<https://www.ideal.es/autor/pilar-garcia-trevijano-3248.html>).

FOTO: Joaquina visita a Joaquín en la residencia Domusvi del Serrallo. Pepe Marín Día Mundial del Alzheimer

<https://www.ideal.es/granada/memoria-infinita-joaquin-joaquina-20240921001706-nt.html>



(<https://i0.wp.com/>

miradordeatarfe.es/wp-content/uploads/2024/09/alzheimer-17789-k4KG-U2201269654817smB-1200x840@Ideal.webp?ssl=1)

ENFERMERÍA (HTTPS://REVISTASANIARIADEINVESTIGACION.COM/CATEGORY/ENFERMERIA/)

Importancia del apoyo al paciente y familia tras padecer un Ictus

27 septiembre 2024

AUTORES

- 1. Silvia María Marco Sevilla. Enfermera. Zaragoza, España.
- 2. María Albericio Gil. Odontólogo. Zaragoza, España.
- 3. Sara Bergasa Hernández. Enfermera. Zaragoza, España.
- 4. Belén Montón Abril. Fisioterapeuta. Zaragoza, España.
- 5. Ángel Montón Abril. Enfermero. Zaragoza, España.

RESUMEN

El ictus es una patología de carácter cerebrovascular con una prevalencia muy elevada. Para su diagnóstico y el tratamiento se sigue un protocolo que debe haber en cada centro sociosanitario siendo muy importante la rapidez de actuación. La sintomatología va a variar según el tipo y la gravedad del ictus siendo diferente para el ictus de tipo isquémico que para el hemorrágico.

Es una patología de gran impacto para la persona que lo sufre y la familia ya que va a necesitar alguien que supla total o parcialmente los cuidados que estaban acostumbrados a autorrealizarse. Esto supone una alteración en el ánimo pudiendo producir cuadros de ansiedad y depresión.

PALABRAS CLAVE

Ictus, diagnóstico, secuelas, fisiopatología

ABSTRACT

Stroke is a cerebrovascular pathology with a very high prevalence. For its diagnosis and treatment, a protocol must be followed in each social and healthcare center, and speed of action is very important. Symptomatology will vary according to the type and severity of the stroke, being different for ischaemic and haemorrhagic strokes.

It is a pathology of great impact for the person who suffers it and their family, as they will need someone to totally or partially replace the care they were used to taking care of themselves. This means an alteration in mood and can lead to anxiety and depression.

KEY WORDS

Stroke, diagnosis, after-effects, physiopathology

DESARROLLO DEL TEMA

El ictus es una enfermedad cerebrovascular con gran impacto en el ámbito de la sanidad y social ya que su prevalencia es muy elevada. Supone la primera causa de discapacidad adquirida en la edad adulta y la segunda causa de demencia tras el Alzheimer. Esta enfermedad supone una gran carga tanto para el personal sanitario como para la familia del enfermo¹.

FISIOPATOLOGÍA Y SÍNTOMAS:

Los accidentes cerebrovasculares se producen por la falta de riego sanguíneo al cerebro, ya sea por causas isquémicas, hemorrágicas o por daño congénito o adquirido de los vasos sanguíneos como son en el caso de los aneurismas o de las malformaciones arteriovenosas cerebrales. En el 80% de los casos de ictus, la causa es isquémica y el 20% restante de causa hemorrágica. El 50% de las personas que sufren un ictus que sobreviven se les quedan secuelas como discapacidad en cualquier grado².

En el caso de los ictus trombóticos, la falta de riego se produce por una interrupción del flujo sanguínea provocada por la obstrucción de una arteria, pudiendo ser transitoria o total debido a una parada cardiorrespiratoria. En el caso de que se produzca la disminución del aporte sanguíneo por la obstrucción de una rama secundaria de la arteria se denominará accidente isquémico transitorio (AIT)³⁻⁵. Los ictus isquémicos pueden ser trombóticos por aterotrombosis siendo la placa de ateroma la que obstruye el paso del flujo sanguíneo, o ictus isquémico embólico cuyo trombo que ocluye el vaso se ha originado en otro punto³. Según la zona de la lesión, del tamaño y del flujo colateral, la sintomatología variará. Puede producir disfagia, confusión, afasia, déficit motor y adormecimiento en todas las extremidades³.

Por el contrario, los ictus hemorrágicos se producen por la rotura de un vaso sanguíneo dentro del parénquima cerebral pudiendo ser una complicación de una lesión previa. Comúnmente suceden de forma abrupta⁴. La causa más frecuente es la hipertensión arterial. Se diferencian dos tipos: hemorragia subaracnoidea, produciéndose en el 80% de los casos por un aneurisma; y la intracerebral, que sucede por la rotura de un vaso sin causa traumática³. La sintomatología que se va a dar va desde debilidad en las extremidades, comúnmente en las de un lado únicamente, asimetría facial desviándose la boca al lado contrario del lado paralizado, afasia y disartria no pudiendo tener un discurso coherente y comprensible, desorientación, alteraciones en la marcha; y más gravemente crisis convulsivas y coma³.

DIAGNÓSTICO:

El diagnóstico debe realizarse de manera rápida y simultánea con la realización de las pruebas complementarias pertinentes. El manejo de los pacientes que sufren un ictus tiene que ser protocolizado desde la llegada de este a urgencias⁶. Es primordial la prueba de imagen para obtener un diagnóstico preciso y para planificar el tratamiento, suele ser de elección la Tomografía Axial Computarizada (TAC) y la resonancia magnética (RM)⁷. La resonancia es más precisa en el diagnóstico de la isquemia aguda y de la hemorragia intracerebral⁷. Según el protocolo que tenga cada centro hospitalario podría realizarse un angioTAC ⁸. De manera complementaria, se realizan pruebas de laboratorio incluyendo analítica de orina, de sangre para analizar la velocidad de sedimentación globular (VSG) y una bioquímica. En algunos casos, puede realizarse una punción lumbar⁵. Se puede realizar un electrocardiograma (ECG) en la que se pueden observar trastornos del ritmo y técnicas de ultrasonografía-doppler⁵.

TRATAMIENTO:

Respecto al tratamiento, en caso de los ictus isquémicos, se procedería a realizar fibrinólisis intravenosa si la evolución es de menos de 4,5 horas. Si fuese de más, se valoraría según los hallazgos en las pruebas de imagen. Si la evolución fuese de entre 6 y 24 horas se valoraría el tratamiento endovascular⁸. Para reducir los tiempos, en caso de tratamiento fibrinolítico intravenoso, se intentará administrar el primer bolo en la sala del TAC nada más terminar de realizarse la prueba. Este tratamiento requiere la monitorización de las posibles complicaciones⁸. En caso de optar por una trombectomía se planteará en pacientes excluidos del tratamiento farmacológico (trombectomía primaria) y en pacientes que ya han iniciado el tratamiento fibrinolítico y están incluidos en el tratamiento endovascular (trombectomía secundaria)⁸.

En los ictus hemorrágicos, es fundamental el manejo de la hipertensión para el tratamiento. Si esta está en cifras entre 150-220 mmHg, obtener cifras de 140 mmHg es primordial para mejorar el pronóstico. En el caso de hemorragias masivas, será indispensable el tratamiento quirúrgico y su posterior ingreso en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI)⁹. Para el triaje del ictus y su posterior evaluación en las unidades de ictus es primordial la escala Canadiense⁹.

PREVENCIÓN:

Se puede prevenir de forma primaria, si todavía no se ha sufrido un accidente cerebrovascular, o de manera secundaria para evitar su repetición actuando sobre los hábitos de vida. En caso de ser fumador, se debe evitar el tabaco ya que reduce el riesgo cardiovascular de sufrir cualquier patología de esta índole. Se debe reducir o evitar el consumo de alcohol y no consumir cualquier tipo de droga. Con relación a la alimentación y el ejercicio, debe evitarse el sedentarismo realizando ejercicio ya sea andar o nadar unos 30 minutos diarios y llevar una dieta equilibrada y sana evitando tener una dieta hipercalórica⁵.

El estrés también es un factor de riesgo modificable que aumenta el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular ya que se activa el sistema nervioso simpático aumentando los niveles de catecolaminas en sangre produciendo resistencia a la insulina, aumento de la tensión arterial y de la frecuencia cardíaca⁹.

SECUELAS:

El paciente que sufre un accidente cerebrovascular puede tener secuelas tras la resolución del problema. Las más frecuentes son: alteraciones sensitivas, déficits motores parciales o totales, incontinencia urinaria, fatiga, caídas, alteraciones del lenguaje, osteoporosis, dolor de la articulación del hombro y espasticidad. Menos frecuentemente se producirá incontinencia fecal, epilepsia, trombosis venosa profunda, infecciones urinarias, úlceras por presión por la disminución de la movilidad, disfagia por la parálisis que se produce en el cuadro pudiendo llevar a cabo una broncoaspiración y una infección pulmonar como consecuencia. Respecto a las secuelas del estado de ánimo, a menudo se producen cuadros de depresión y ansiedad. Esto va a influir en sus relaciones sociales y en su recuperación. Hasta su total recuperación van a necesitar ayuda del personal sociosanitario durante su estancia hospitalaria y de sus familiares en el domicilio. Muchos pacientes se vuelven impulsivos e introvertidos por el cambio que supone en su vida cotidiana esta patología⁵.

CONCLUSIÓN

Padecer un ictus es un cambio drástico en la vida del paciente y de sus familias. La persona que lo sufre va a necesitar muchos cuidados hasta su total recuperación para poder realizar las actividades básicas de la vida diaria como el aseo, vestirse o comer.

Es muy importante el papel de enfermería para ayudar a afrontar la nueva situación tanto a los pacientes como a los cuidadores principales ya que el afectado va a tener que dejarse ayudar y aceptar que necesita cuidados que no puede realizar el mismo en su totalidad con la afectación del estado de ánimo que esto supone.

BIBLIOGRAFÍA

1. Sen A. El atlas del ictus [Internet]. Disponible en: <https://www.sen.es/actividades/91-articulos/2617-el-%20atlas-del-ictus> (<https://www.sen.es/actividades/91-articulos/2617-el-%20atlas-del-ictus>)

2. Viñuales MM, Claveras AL, Lario AM, Pérez LC, Del Carmen Echeverría Sánchez M, Lario RM. Proceso de rehabilitación en pacientes que han sufrido un accidente cerebrovascular [Internet]. Dialnet. 2022. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8587172&info=resu%20men&idioma=ENG> (<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8587172&info=resu%20men&idioma=ENG>)

3. Gutiérrez-Zúñiga R, Fuentes B, Díez-Tejedor E. Ictus isquémico. Infarto cerebral y ataque isquémico transitorio. Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado [Internet]. 1 de enero de 2019;12(70):4085-96. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0304541219300022> (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0304541219300022>)

4. Martínez NMS, Mosquera IEL, Moreira KMS, Casquete KKC. Evento Cerebrovascular Isquémico vs Hemorrágico. RECIMUNDO [Internet]. 30 de diciembre de 2019;3(4):177-93. Disponible en: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/658> (<https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/658>)

5. Vázquez Salcedo, Ferreras Flores. Secuelas y grado de dependencia de pacientes adultos con ictus isquémicos según la localización topográfica. Hospital general de la plaza de la salud. Junio-septiembre 2019. [Internet]. 2019 [citado 18 de julio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unphu.edu.do/bitstream/handle/123456789/2330/Secuelas%20y%20grado%20de%20dependencia%20de%20pacientes%20adultos%20con%20Ictus%20Isquémicos%20según%20la%20localización%20topográfica%2c%20Hospital%20General%20de%20la%20Plaza%20de%20Junio-Septiembre%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (<https://repositorio.unphu.edu.do/bitstream/handle/123456789/2330/Secuelas%20y%20grado%20de%20dependencia%20de%20pacientes%20adultos%20con%20Ictus%20Isqu%20C3%A9micos%20seg%C3%BAn%20la%20localizaci%C3%B3n%20topogr%C3%A1fica%2c%20Hospital%20de%20Junio-Septiembre%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>)

6. Leal JS. Protocolo de diagnóstico y atención del ictus en urgencias. Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado [Internet]. 1 de enero de 2019;12(70):4124-9. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030454121930006X> (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030454121930006X>)

7. Valcárcel-Nazco C, Alonso-Modino D, Montón-Álvarez F, Sabatel-Hernández R, Pastor-Santoveña, Mesa-Blanco P, et al. Grandes variaciones en la utilización de pruebas por imagen en el diagnóstico y seguimiento de los pacientes con ictus. Neurología [Internet]. 1 de julio de 2019;34(6):360-6. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213485317301366> (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213485317301366>)

8. Plan de atención al ictus en Aragón [Internet]. 2024 [citado 20 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.aragon.es/documents/d/guest/plan-ictus-2024-modificado-julio-2024> (<https://www.aragon.es/documents/d/guest/plan-ictus-2024-modificado-julio-2024>)

9. Pastor AG, Martínez ELC, Rodríguez-Yáñez M, De Leciñana MA, Amaro S, Arenillas JF, et al. Recomendaciones de la Sociedad Española de Neurología para la prevención del ictus. Actuación sobre los hábitos de vida y la contaminación atmosférica. Neurología [Internet]. 1 de junio de 2021;36(5):377-87. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213485320302280> (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213485320302280>)

Artículos relacionados

- ENFERMERÍA (<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/category/enfermeria/>)
- NOVIEMBRE 2021 (<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/tag/noviembre-2021/>)
- A propósito de un caso: plan de continuidad de cuidados en paciente con milking coronario de la descendente anterior.** (<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/a-proposito-de-un-caso-plan-de-continuidad-de-cuidados-en-paciente-con-milking-coronario-de-la-descendente-anterior/>)
- ENFERMERÍA (<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/category/enfermeria/>)
- SEPTIEMBRE 2022 (<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/tag/septiembre-2022/>)
- Síndrome de túnel tarsiano. A propósito de un caso.** (<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/sindrome-de-tunel-tarsiano-a-proposito-de-un-caso/>)
- ENFERMERÍA (<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/category/enfermeria/>)
- DICIEMBRE 2021 (<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/tag/diciembre-2021/>)
- Ictericia neonatal.** (<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/ictericia-neonatal/>)

info@revistasanitariadeinvestigacion.com (mailto:info@revistasanitariadeinvestigacion.com)

 (<https://www.facebook.com/RSLRevistaSanitariadeInvestigacion>)

Aviso legal(áviso-legal)

Política de privacidad(política-de-privacidad)

Política de cookies(política-de-cookies)

©2024 REVISTA SANITARIA DE INVESTIGACIÓN



(https://copepuertollano.es/)

(/)



La voz
De Puertollano



(https://

www.facebook.com/

lavozdepuertollano



(https://

twitter.com/

lavozdepuertollano

ver menú

comarca (/web/contenido/comarca) Región (/web/contenido/region)

Deportes (/web/contenido/deportes) AUDIOS COPE ▼

Hemeroteca (/web/contenido/hemeroteca) Portada (/) contacto (/contacto.html)

Búsqueda...

Son las 15:19 del Lunes, 30 de Septiembre del 2024.

Días para la salud (/web/contenido/dias-para-la-salud) /

25 DE SEPTIEMBRE: "DÍA INTERNACIONAL DE LA ATAXIA"

Por Rebeca Abengózar Muñoz

La Voz de Puertollano, en colaboración con el Colegio de Enfermería de Ciudad Real y con Rebeca Abengózar, te ofrecen esta sección: "Días para la Salud"

25 de Septiembre: "Día Internacional de la Ataxia"



Antecedentes

El 25 de septiembre se celebra el Día Internacional de la Ataxia. Fue proclamado en el año 2001 por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Las ataxias son un conjunto enfermedades caracterizadas por un control muscular deficiente que provoca movimientos torpes voluntarios, lo que ocasiona que el paciente tenga dificultades en actividades de la vida cotidiana, como caminar, mantener el equilibrio, coordinar los movimientos de las manos, el habla o tragar. Incluso hay dificultades en los movimientos oculares. **La ataxia es una enfermedad altamente discapacitante,**

En nuestro país según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN) la padecen más de 13.000 personas.

Cuáles son los diferentes tipos de ataxia

Hay muchos tipos diferentes de ataxia, que se pueden dividir en tres categorías principales:

Ataxia adquirida: Este tipo de ataxia puede deberse a una lesión en el cerebro o por un accidente cerebrovascular u otra enfermedad del cerebro que afecta a los movimientos y la coordinación.

Ataxia hereditaria: Los síntomas se desarrollan lentamente.

Ataxia cerebelosa de aparición tardía idiopática (ILOCA): En este tipo de ataxia, el cerebelo (una parte del cerebro) se va dañando progresivamente por causas desconocidas. Estas ataxias son raras y comienzan alrededor de los 50 años y empeoran con el tiempo.

Síntomas

Como **síntoma**, la ataxia, se presenta en muchas patologías como en tumores, ictus, traumatismo craneal, alcoholismo, esclerosis múltiple, enfermedades autoinmunes y parálisis cerebral infantil entre otras.

Y como **enfermedad**, es una de las poco frecuentes o denominadas enfermedades raras. Una enfermedad progresiva que se puede sufrir tanto por origen genético como por accidente o abuso de sustancias.

Signos característicos de la Ataxia

Coordinación deficiente

Incapacidad para caminar con firmeza

Dificultad para comer, escribir o abotonarse una camisa

Cambios en el habla: Balbuceos

Hacer movimientos oculares involuntarios de un lado a otro

Dificultad al tragar

Pérdida del equilibrio

Tratamiento de la ataxia

No existe una cura para la ataxia y es necesario un tratamiento de apoyo para controlar los síntomas. El tratamiento puede incluir:

Terapia del habla y del lenguaje

Fisioterapia

Terapia ocupacional

Medicamentos: Para controlar los problemas en los músculos, la vejiga, el corazón y los ojos.

Diagnóstico precoz

Si una persona experimenta síntomas de ataxia, es importante que consulte a su médico para obtener un diagnóstico preciso y recibir el tratamiento adecuado, ya que los síntomas pueden empeorar con el tiempo y afectar la calidad de vida de las personas que la padecen.

Investigación en curso

Para luchar contra esta enfermedad, se considera imprescindible impulsar estudios de prevalencia y epidemiología de los distintos tipos de ataxia y mejorar los tiempos de diagnóstico de esta enfermedad. Aspectos que pasan por incorporar en todos los hospitales las nuevas tecnologías para el diagnóstico, así como potenciar los centros de referencia que existen en la actualidad. En la actualidad hay investigaciones en curso para encontrar una cura para la ataxia.

Rebeca Abengózar



25 DE SEPTIEMBRE DÍA INTERNACIONAL ATAXIA



Las ataxias son un conjunto de enfermedades caracterizadas por un control muscular deficiente que provoca movimientos torpes voluntarios.

INVESTIGACIÓN EN CURSO

En la actualidad hay investigaciones en curso para encontrar una cura para la ataxia y luchar contra esta enfermedad.

SIGNOS CARACTERÍSTICOS

- Coordinación deficiente
- Incapacidad para caminar con firmeza
- Dificultad para escribir, caminar o abotonarse una camisa
- Cambios en el habla: balbuceo
- Hacer movimientos oculares involuntarios
- Dificultad al tragar
- Pérdida del equilibrio



Es una de las pocas enfermedades denominadas Enfermedades Raras



(/images/

TRATAMIENTO

No existe una cura para la ataxia y es necesario un tratamiento de apoyo para controlar los síntomas. El tratamiento puede incluir:

- Terapia del habla y del lenguaje
- Fisioterapia
- Terapia ocupacional
- Medicamentos para controlar los problemas en los músculos, la vejiga, el corazón y los ojos.



¿SABÍAS QUE...? ? DIAGNÓSTICO PRECOZ

Si una persona experimenta síntomas de ataxia, es importante que consulte a su médico para obtener un diagnóstico preciso y recibir el tratamiento adecuado, ya que los síntomas pueden empeorar con el tiempo y afectar la calidad de vida de las personas que la padecen.



info@elcerebrito.com

(85) 1234-56

info@elcerebrito.com

AUTORA: REBECA ABENGÓZAR MUÑOZ



Las demencias suponen el 8% del total de defunciones que se producen cada año en España

En: Noticias, Regiones

Redacción, 26-09-2024.- La **enfermedad de Alzheimer** es la causa más común de demencia, según la SEN. **Es la responsable de entre el 50 y 70% de los casos totales de demencia- y junto a otros tipos como la demencia vascular, la frontotemporal, o la de cuerpos de Lewy**, afectan ya -al menos- a 1 de cada 10 personas mayores de 65 años y a un 33% de las mayores de 85 años.

Además, según el **último informe del Instituto Nacional de Estadística (INE)**, el 8% del total de defunciones que se produjeron en el año 2023 en España fueron debidas a las demencias.

“**Las demencias en general, y a la enfermedad de Alzheimer en particular, tienen consecuencias devastadoras. No solo en cuanto a mortalidad, sino también en morbilidad y pérdida de calidad de vida, tanto para las personas que la padecen como para sus cuidadores. En todo el mundo, la enfermedad de Alzheimer supone el 12% del total de años vividos con discapacidad debido a una enfermedad. Además, cerca del 60% de los cuidadores presentan también morbilidades, principalmente psiquiátricas, como ansiedad o depresión, como consecuencia directa de la sobrecarga por el cuidado**”, comenta la **Dra. Raquel Sánchez del Valle, Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Tal y como recoge la OMC, cada año se diagnostican en España unos 40.000 nuevos casos de **Alzheimer**. En más de un 65% de los casos, en mujeres, y en un 90%, en personas mayores de 65 años.

En todo caso, la **SEN estima que el tiempo que discurre entre la aparición de los primeros síntomas la enfermedad y se obtiene un diagnóstico puede superar los 2 años. Por esa razón, y teniendo en cuenta que alrededor del 50% de los casos de Alzheimer no se diagnostican hasta que paciente ha desarrollado una fase moderada de la enfermedad**, y que entre el 30 y el 50% de las personas que padecen algún tipo de demencia no llegan a ser diagnosticadas formalmente, existe aún un alto infradiagnóstico de esta enfermedad y, sobre todo, en los casos que aún son leves: en España la SEN estima que más del 50% de los casos que aún son leves están sin diagnosticar.



Los neurólogos recorrerán diferentes ciudades para concienciar sobre estas enfermedades

Por **Servimedia** - 26 de septiembre de 2024



MADRID, 26 (SERVIMEDIA)

El Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN) visitará cinco ciudades españolas para tratar de concienciar a la población sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas, que ya afectan a más de 23 millones de personas en España.

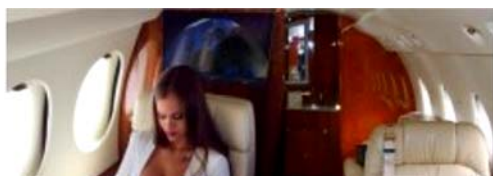
Según informó la SEN este jueves, esta actividad se realizará desde el próximo lunes, 30 de septiembre, hasta el viernes 4 de octubre. El primer día el autobús estará en Madrid y durante el resto de los días recorrerá Soria, Burgos, Pamplona y, finalmente, San Sebastián.

Los neurólogos locales atenderán a 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.

Además, los neurólogos reivindicaron que la prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior respecto a la media mundial.

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, explicó que dicha prevalencia es también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos debido, principalmente, "al envejecimiento de la población española".

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", añadió el presidente.



Esto es un negocio

Una millonaria de Madrid cuenta



cómo hizo su fortuna

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”, detalló.

Por todo ello, el objetivo de la Semana del Cerebro es tratar de concienciar sobre la importancia de “prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad”, concluyó Porta-Etessam.

Leer más: [La Junta convoca ayudas de 3,7 millones de euros a universidades públicas y entidades privadas para fomentar la conciliación familiar](#)

- Te recomendamos -



Regresa seguro a la rutina

Y llévate un 20% de descuento en pastillas y/o discos de freno.



“Recomiendo XTAR de Cepsa

porque son lubricantes diseñados para la máxima exigencia del motor”



Esto es un negocio

Una millonaria de Madrid cuenta cómo hizo su fortuna



Nuevo California

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



Corre antes de que se acaben

2X1 en neumáticos, en primeras marcas, al montar 2 ó 4 neumáticos*



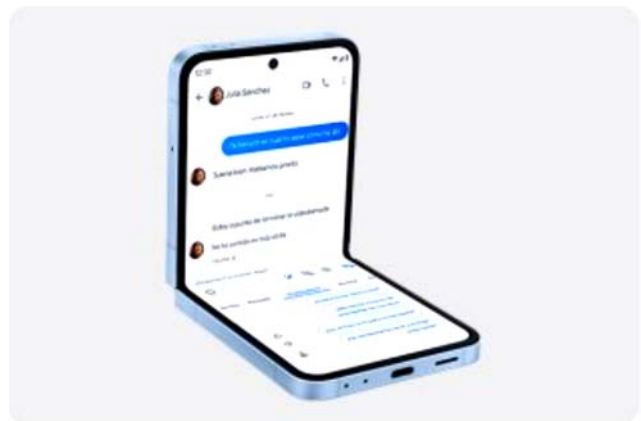
Vive a toda velocidad

Navega a máxima velocidad con Fibra 1 Gb de Movistar. Por 29,90 €/mes



DS 4 HYBRID con ChatGPT

Autorrecargable, con etiqueta ECO. Descúbralo en nuestra web.



Da rienda suelta a tus ideas

Utiliza la IA de Google en Android con un Samsung Galaxy por 17€/mes

iente usa el truco de la
astilla de lavavajillas en
us ducha

Publicidad Consejos y Trucos



¡Ella pega una planta de
aloe vera en un plátano y
mira lo que pasa!

Publicidad Consejos y Trucos

: Pedro Sánchez asegura su reelección como líder del PSOE tras
conseguir los avales necesarios



europa
press

Europa Press

Seguir

35.9K Seguidores



Llega a España 'Zilbrysq', un nuevo tratamiento para pacientes adultos con miastenia gravis generalizada

Historia de Europa Press • 4 día(s) • 4 minutos de lectura



Archivo - Imagen de archivo de un hombre con síntomas de miastenia gravis.
© CECILIE_ARCURS/ISTOCK - Archivo

MADRID, 26 (EUROPA PRESS)

© 2024 Microsoft

Privacidad y cookies

Condiciones de uso

Anunciar ...



Comentarios

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



Slimdoo.com

Efecto "adelgazante" inmediato

Publicidad

Esta nueva opción está destinada a pacientes adultos de miastenia gravis generalizada con anticuerpos positivos contra el receptor de acetilcolina (AChR), la forma más frecuente de miastenia gravis. Además, se trata del primer inhibidor selectivo del complementos C5 que se administra por vía subcutánea una vez al día para estos pacientes.

"Los propios pacientes pueden administrarse la mediación, por lo que lo pueden hacer en su propio domicilio. Con esta opción irán mucho menos al hospital y evitarán la vía intravenosa, que en muchas ocasiones requiere de varias sesiones", ha explicado durante la presentación el neurólogo en la Unidad de Enfermedades Neuromusculares del Hospital Universitario Infanta Sofía, Gerardo Gutiérrez.

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

📅 lunes, septiembre 30 ⌚ 18:23:12

BAPIMAVP

Noticias que marcan la diferencia: descubre el mundo a través de nuestros artículos y reportajes



HOME — NOTICIAS RECIENTES — ENTRETENIMIENTO — TECNOLOGÍA — DEPORTES

SALUD

🏠 Home > Salud >

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

SALUD

Nueve Millones De Europeos Con Alzheimer No Tienen Acceso A Fármacos Que Frenan El Deterioro Cognitivo



Henry F. Soto

⌚ 6 días ago



👁 18

📖 3 Mins Read

Búsqueda

Buscar ...

Destacados



Google se lanza al mercado premium con el Pixel 9 Pro XL: Un mes de reviews

⌚ 6 días ago



¿Vale la pena comprar el último modelo de



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

La enfermedad de Alzheimer es una preocupación en Europa, donde se estima que nueve millones de personas no tienen acceso a lecanemab, un fármaco que puede frenar la progresión de la enfermedad en sus primeras etapas. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), esta “enfermedad del olvido” sigue creciendo, con alrededor de 40.000 nuevos casos diagnosticados cada año en España.

Contexto histórico

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

Decisión de la Agencia Europea de Medicamentos

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

smartphor
Análisis
de
ventajas y
desventaja

© 7 días ago



El A16
Bionic de
Apple
entra en
producción
en EE.
UU.:
reemplazo
de TSMC

© 1 semana
ago



El iPhone
16 aún no
ha llegado
a China,
pero ya
ofrece
más del
10% de
descuento.

© 2 semanas
ago



Fase de
exploració
espacial.

© 2 semanas
ago

la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) emitió una opinión negativa sobre la aprobación de lecanemab, desarrollado por Biogen y Eisai. Aunque la EMA no ha rechazado definitivamente el fármaco, su evaluación ha limitado su uso en Europa, a pesar de que otros países como EE.UU., Canadá y Japón ya lo han aprobado.

Preocupaciones médicas

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

Eficacia de lecanemab

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

El futuro del tratamiento

Los expertos destacan la importancia de la experiencia clínica a la hora de utilizar lecanemab. Para garantizar la seguridad y eficacia del fármaco, es necesario realizar vigilancia farmacológica, ajustar su uso y controlar a los pacientes. La capacidad de restringir el uso, como en el Reino Unido, podría ser una solución que beneficiaría a quienes tienen menor riesgo de sufrir efectos secundarios.

Desafíos adicionales

Además de la aprobación del fármaco, también existen preocupaciones sobre el coste del tratamiento y su inclusión en los servicios sanitarios en Europa. Actualmente, los tratamientos para la enfermedad de Alzheimer sólo alivian los síntomas sin cambiar

la enfermedad en sí. El desarrollo de fármacos como lecanemab y donanemab está abriendo la puerta a una nueva era en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer.

Conclusión

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

<https://ayohonduras.com/> – Últimas noticias

SHARE



By Henry F. Soto



PREVIOUS POST
Christina Aguilera celebra 25 años de su carrera con nuevas

NEXT POST
¿Te equivocas acerca de tu signo del zodiaco? Descubre

