



29 Abril, 2023

INFORME | MIRANDO AL FUTURO DE LA SANIDAD

UNA COLABORACIÓN «NECESARIA»

El Instituto para el Desarrollo e Integración de la Sanidad defiende que el sistema público y el privado están obligados a ir de la mano



De izquierda a derecha, Marta Villanueva, Juan Abarca y Ángel de Benito, directivos de la Fundación IDIS. / JUAN LÁZARO

LETICIA ORTIZ (SPC)

La sanidad privada en España sumaba a cierre de 2022 más de 12 millones de asegurados (incluyendo a los mutualistas), lo que supone un incremento de casi un cuatro por ciento con respecto al año anterior. Una cifra que contribuiría, según el sector, a ahorrar al sistema público un total de 1.674 euros per cápita si el paciente usara solo este sistema o 599 euros si utilizara el mixto. En total casi 6.190 millones de euros o

más de 17.280 millones, dependiendo del uso. Ante estos números, recogidos en el informe *Sanidad privada, aportando valor*, el Instituto para el Desarrollo e Integración de la Sanidad (Fundación IDIS), que aglutina el sector de la sanidad privada en España, recalca la importancia de la colaboración público-privada. Esta colaboración pasa, según remarcó el presidente de la entidad, Juan Abarca, por mantener los conciertos allí donde sea necesario: «Se necesita dar estabilidad a

los conciertos con la sanidad privada y facilitar la interoperabilidad entre las diferentes instituciones sanitarias para promover la continuidad asistencial». «El problema de la sanidad pública -subrayó el directivo- no es que crezca la privada, sino que los pacientes no puedan acudir a ella. Cuando la sanidad pública tarda 600 días en financiar los nuevos fármacos, acaba afectando a la privada también. Por eso somos los primeros interesados en que la pública funcione». Además, según se recor-

dó en la presentación del informe, el sector privado desarrolla actividad de alta complejidad a través de la más avanzada tecnología, genera empleo e investiga.

Asimismo, Abarca reivindicó un pacto político para determinar el modelo sanitario «para los próximos 30 años en España» y hacer una nueva Ley General de Sanidad (la actual es de 1986) que «esté adaptada a la situación sociodemográfica y a las necesidades actuales de los pacientes», aunque se mostró muy pesimista sobre este posible acuerdo: «No hay predisposición de los dos grandes partidos para acometer una reforma en este ámbito». Dentro de este gran pacto nacional, el presidente de la Fundación IDIS considera «fundamental» incluir, entre otras medidas, los copagos sanitarios en función del nivel de renta. «Pretender cubrir todo de manera gratuita, teniendo en cuenta las nuevas necesidades de la sociedad como la cronificación de las enfermedades, el envejecimiento de la población o la salud mental, es engañar a la gente. ¿Por qué hay que pagarle los antiinflamatorios a todo el mundo cuando estás dejando fuera a los ancianos o los dependientes de la cobertura?», remarcó el directivo.

UN 3,64 POR CIENTO DEL PIB.

En cuanto a los datos, el documento recoge que el sector sanitario de titularidad privada representa el 26,7 por ciento del gasto sanitario total, además, el conjunto del gasto sanitario privado y la colaboración público-privada (los conciertos) suma 40.727 millones de euros, un 3,64 por ciento del PIB. El volumen de primas alcanzó el pasado año los 10.001 millones de euros, lo que se traduce en un incremento del 5,18 por ciento; y por tipos, el 74 por ciento de ellas corresponde a la asistencia sanitaria, el 17 por ciento, a mutualismo administrativo; y el 8 por ciento, a reembolso de gastos.

ALIMENTACIÓN

El consumo frecuente de fritos se relaciona con la ansiedad y el estrés

■ El consumo frecuente de alimentos fritos, en especial las patatas, está «fuertemente asociado» con un mayor riesgo de sufrir ansiedad y depresión, que es del 12 y el 7 por ciento respectivamente. Esa asociación es «más pronunciada» entre los hombres y los consumidores más jóvenes, indica un estudio a cargo de investigadores chinos

que publica *Pnas*. La investigación cifra ese mayor riesgo a través de un estudio poblacional y además profundiza en las causas, para lo que se usó a peces cebr a los que se expuso a largo plazo a la acrilamida, que se produce con la fritura de los alimentos. «La exposición prolongada a la acrilamida induce ansiedad y comportamientos depresivos a través de la neuroinflamación mediada por el estrés oxidativo», escriben los expertos.

ENFERMEDADES

Los casos de meningitis bacteriana suben un 10% en el último año

■ Durante los años de pandemia, debido a las medidas de protección contra el COVID-19, la incidencia de la meningitis disminuyó drásticamente, pero han vuelto a repuntar los casos. En la última temporada epidémica se ha producido un incremento del 10 por ciento en los casos de meningitis bacteriana,

según la Sociedad Española de Neurología (SEN). «Confiamos en que la vacunación sistemática de los niños, y más con la reciente incorporación de la vacuna frente al meningococo B en el calendario vacunal infantil de todas las comunidades autónomas, mitigará esta tendencia creciente», indicó la secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e intensivista de la SEN, Marta Guillán.



29 Abril, 2023

INFORME | MIRANDO AL FUTURO DE LA SANIDAD

UNA COLABORACIÓN «NECESARIA»

El Instituto para el Desarrollo e Integración de la Sanidad defiende que el sistema público y el privado están obligados a ir de la mano



De izquierda a derecha, Marta Villanueva, Juan Abarca y Ángel de Benito, directivos de la Fundación IDIS. / JUAN LÁZARO

LETICIA ORTIZ (SPC)

La sanidad privada en España sumaba a cierre de 2022 más de 12 millones de asegurados (incluyendo a los mutualistas), lo que supone un incremento de casi un cuatro por ciento con respecto al año anterior. Una cifra que contribuiría, según el sector, a ahorrar al sistema público un total de 1.674 euros per cápita si el paciente usara solo este sistema o 599 euros si utilizara el mixto. En total casi 6.190 millones de euros o

más de 17.280 millones, dependiendo del uso. Ante estos números, recogidos en el informe *Sanidad privada, aportando valor*, el Instituto para el Desarrollo e Integración de la Sanidad (Fundación IDIS), que aglutina el sector de la sanidad privada en España, recalca la importancia de la colaboración público-privada. Esta colaboración pasa, según remarcó el presidente de la entidad, Juan Abarca, por mantener los conciertos allí donde sea necesario: «Se necesita dar estabilidad a

los conciertos con la sanidad privada y facilitar la interoperabilidad entre las diferentes instituciones sanitarias para promover la continuidad asistencial». «El problema de la sanidad pública -subrayó el directivo- no es que crezca la privada, sino que los pacientes no puedan acudir a ella. Cuando la sanidad pública tarda 600 días en financiar los nuevos fármacos, acaba afectando a la privada también. Por eso somos los primeros interesados en que la pública funcione». Además, según se recor-

dó en la presentación del informe, el sector privado desarrolla actividad de alta complejidad a través de la más avanzada tecnología, genera empleo e investiga.

Asimismo, Abarca reivindicó un pacto político para determinar el modelo sanitario «para los próximos 30 años en España» y hacer una nueva Ley General de Sanidad (la actual es de 1986) que «esté adaptada a la situación sociodemográfica y a las necesidades actuales de los pacientes», aunque se mostró muy pesimista sobre este posible acuerdo: «No hay predisposición de los dos grandes partidos para acometer una reforma en este ámbito». Dentro de este gran pacto nacional, el presidente de la Fundación IDIS considera «fundamental» incluir, entre otras medidas, los copagos sanitarios en función del nivel de renta. «Pretender cubrir todo de manera gratuita, teniendo en cuenta las nuevas necesidades de la sociedad como la cronificación de las enfermedades, el envejecimiento de la población o la salud mental, es engañar a la gente. ¿Por qué hay que pagarle los antiinflamatorios a todo el mundo cuando estás dejando fuera a los ancianos o los dependientes de la cobertura?», remarcó el directivo.

UN 3,64 POR CIENTO DEL PIB.

En cuanto a los datos, el documento recoge que el sector sanitario de titularidad privada representa el 26,7 por ciento del gasto sanitario total, además, el conjunto del gasto sanitario privado y la colaboración público-privada (los conciertos) suma 40.727 millones de euros, un 3,64 por ciento del PIB. El volumen de primas alcanzó el pasado año los 10.001 millones de euros, lo que se traduce en un incremento del 5,18 por ciento; y por tipos, el 74 por ciento de ellas corresponde a la asistencia sanitaria, el 17 por ciento, a mutualismo administrativo; y el 8 por ciento, a reembolso de gastos.

ALIMENTACIÓN

El consumo frecuente de fritos se relaciona con la ansiedad y el estrés

■ El consumo frecuente de alimentos fritos, en especial las patatas, está «fuertemente asociado» con un mayor riesgo de sufrir ansiedad y depresión, que es del 12 y el 7 por ciento respectivamente. Esa asociación es «más pronunciada» entre los hombres y los consumidores más jóvenes, indica un estudio a cargo de investigadores chinos

que publica *Pnas*. La investigación cifra ese mayor riesgo a través de un estudio poblacional y además profundiza en las causas, para lo que se usó a peces cebr a los que se expuso a largo plazo a la acrilamida, que se produce con la fritura de los alimentos. «La exposición prolongada a la acrilamida induce ansiedad y comportamientos depresivos a través de la neuroinflamación mediada por el estrés oxidativo», escriben los expertos.

ENFERMEDADES

Los casos de meningitis bacteriana suben un 10% en el último año

■ Durante los años de pandemia, debido a las medidas de protección contra el COVID-19, la incidencia de la meningitis disminuyó drásticamente, pero han vuelto a repuntar los casos. En la última temporada epidémica se ha producido un incremento del 10 por ciento en los casos de meningitis bacteriana,

según la Sociedad Española de Neurología (SEN). «Confiamos en que la vacunación sistemática de los niños, y más con la reciente incorporación de la vacuna frente al meningococo B en el calendario vacunal infantil de todas las comunidades autónomas, mitigará esta tendencia creciente», indicó la secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e intensivista de la SEN, Marta Guillán.



29 Abril, 2023



CLARA LEÓN

Demostrado: la siesta fortalece la memoria

Media hora de sueño después de comer mejora el aprendizaje y la productividad

FERMÍN APEZTEGUIA

NADA como una buena siesta después de comer. Entregarse a los brazos de Morfeo 30 minutos a primera hora de la tarde sirve como refrigerio y permite mejorar el aprendizaje y la productividad. Las empresas no deberían ver con malos ojos a los trabajadores que se echan una cabezada, sino incentivarlos a que lo hagan. Lo dice una investigación firmada por la Universidad Nacional de Singapur (NUS), que vuelve a poner de manifiesto que la costumbre española de echarse un ratito antes de comenzar las tareas vespertinas no debe considerarse un síntoma de pereza, sino lo contrario, de inteligencia.

El de Singapur no es el primer trabajo científico que canta los beneficios de la siesta. Ha habido otros, pero éste tiene la singularidad de haber puesto énfasis en el impacto que ese sueñito rápido tiene sobre la función cognitiva. El cerebro necesita resetearse para seguir funcionando de manera óptima. "Muchos conocen los beneficios de la siesta, pero la presión de optimizar la jornada laboral impone restricciones que imposibilitan echar la siesta con regularidad", advierte la especialista Ruth Leong, investigadora del Centro para el Sueño y la Cognición de la Escuela de Medicina Yong Loo Lin de Singapur y autora del informe.

No para insomnes

Pese a los muchos beneficios que la ciencia le ha atribuido, la siesta no es para todo el mundo. La neuróloga Ana Fernández Ar-

cos, coordinadora del Grupo de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), advierte de que se desaconsejan en caso de que se tengan problemas para dormir. En los niños, depende de su edad. Los menores de 6 años necesitan mucho descanso, pero los mayores de esa edad es mejor que no se tleen.

La recomendación para los adultos es que no excedan los 20 o 30 minutos. Ese tiempo, "como máximo media hora", es el que según la Universidad de Singapur se necesita para poner a punto la actividad cerebral en medio de la jornada de trabajo.

El estudio, publicado en la revista 'Sleep', se hizo con 32 adultos jóvenes. Unos durmieron diez minutos, otros treinta, un tercer grupo sesenta y al cuarto se le dejó sestear hasta que se despertara.

Su sueño fue controlado por polisomnografía, un examen de uso cotidiano en hospitales de todo el mundo que permite verificar la calidad del sueño y comprobar la existencia de posibles trastornos. Esta medida permitió determinar "de manera inequívoca" cuánto tiempo costaba a los voluntarios dormirse y cuánto debía prolongarse una siesta. Los investigadores midieron el estado de ánimo, la somnolencia subjetiva y el rendimiento cognitivo a intervalos de 5 minutos, 30, 60 y hasta 240 minutos después del despertar.

Los participantes, según pudo verse, necesitaron entre 10 y 15 minutos para caer dormidos. Las siestas que duraron entre 10 minutos y una hora se mostraron claramente beneficiosas para el estado de ánimo positivo, el control de la sensación subjetiva de somnolencia y el estado de

PARA DORMIR MEJOR

NIÑOS

Con horarios y sin pantallas

Horarios fijos, como los adultos. Los menores de 12 años deberían acostarse antes de las nueve de la noche. Establezca una rutina (cepillado de dientes, canción, cuento...) y haga del dormitorio un espacio agradable. Anímelos a dormirse solos. Evite la exposición a luz brillante (pantallas) antes de acostarse y durante la noche. Los dispositivos electrónicos, fuera del cuarto. Evite también cenas pesadas, cafeína y chocolate. Un horario diario regular ayuda.

ADULTOS

Cuestión de rutinas

Establezca una hora fija para dormir y despertarse, evite el consumo de alcohol y tabaco, también las siestas de más de media hora. Evite la cafeína antes de acostarse. La cena, ligera. Haga ejercicio con regularidad, pero evite el atardecer para su práctica, utilice ropa cómoda, procure una temperatura óptima para dormir y una habitación bien ventilada. Bloquee ruidos molestos y elimine la mayor cantidad de luz posible, reserve la cama solo para dormir y para el sexo, aconsejan desde la Sociedad Española de Neurología.

alerta, que logró mantenerse bien hasta cuatro horas después de despertarse. El trabajo permite concluir, según dicen sus autores, que bastan 10 minutos de sueño para reactivarse. Sólo, sin embargo, si se duerme como mínimo 30 minutos se logran beneficios sobre la codificación de la memoria.

Las mejoras en la vigilancia fueron moderadas y no se apreciaron beneficios claros sobre la velocidad de procesamiento. El aturdimiento propio del despertar y la somnolencia que le acompaña sólo se detectaron en las siestas que duraron entre media y una hora. El tiempo recomendado para dormir después de comer sería, por tanto, de treinta minutos, a los que habría que sumar los otros diez necesarios para quedarse roque. En total, cuarenta.

Como comer bien

El sueño está considerado como una pata fundamental para el bienestar y la salud humana, tan necesario como una buena alimentación y la práctica habitual de ejercicio físico, según subraya la especialista Ana Fernández Arcos. "Cada vez tenemos más evidencia de que algunos trastornos del sueño podrían estar íntimamente relacionados con el riesgo de desarrollar patologías como el alzhéimer, la enfermedad cardiovascular o presentar un mal control de la epilepsia", afirma. Un 45% de la población padecerá un trastorno del sueño grave a lo largo de su vida. La evidencia científica apunta a que doce millones de españoles no descansan de forma adecuada.



MUJERES QUE INSPIRAN

M. GALINDO / SEGOVIA

Media docena de profesionales segovianas menores de 30 años cuentan su experiencia en una iniciativa impulsada por el Centro Europe Direct en el marco del proyecto europeo 'SHEU Leads'

BERTA DE ANDRÉS GARRIDO NEUROFISIOTERAPEUTA

«Hay que dar más visibilidad a la mujer en el ámbito de la investigación»

La ayuda a los demás a través del asociacionismo y su trabajo como neurofisioterapeuta han marcado las claves de la actividad profesional de Berta de Andrés Garrido, presidenta de la junta directiva de la Sección de Neurofisioterapia de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Su inquietud por aportar su granito de arena a la sociedad en la que vive le llevó a abordar un proyecto laboral que en principio "puede parecer muy lejano y difícil, pero que está al alcance de cualquiera que tenga interés y ganas por esforzarse". De Andrés considera "paradójico" el hecho de que en la sanidad "haya casi más mujeres que hombres, y que sean los hombres quienes ocupen los cargos directivos", y señala que en su condición de directiva de la SEN "procuro dar visibilidad a la mujer incorporando siempre en



Berta de Andrés Garrido. / DS

los programas científicos los trabajos que desarrollan en este campo". "En muchos congresos se da preponderancia al varón de turno, y eso es algo que desde mi punto de vista hay que tratar de evitar". Asimismo, reconoce no haber vivido en carne propia situaciones de discriminación, pero "lo cierto es que se cuenta poco con las mujeres", de acuerdo a la experiencia que ha vivido a lo largo de su carrera laboral.

MARTA BARRIO MARCOS INVESTIGADORA EN CIBERSEGURIDAD

«El estilo de liderazgo tiene más en cuenta el modelo femenino»

La seguridad en el mundo digital es materia tan actual como delicada, ya que de su gestión depende actualmente la práctica totalidad de los sistemas informáticos de instituciones, asociaciones, empresas y todo tipo de colectivos. En este intrincado mundo trabaja desde hace años la segoviana Marta Barrio Marcos, investigadora especialista en ciberseguridad y profesora en cursos y másteres en varias universidades y centros educativos. En un ámbito tan técnico, las mujeres comienzan a abrirse paso con fuerza, y las empresas comienzan a confiar en ellas para liderar sus proyectos de investigación. Ella lo atribuye al cambio de paradigma en el modelo de liderazgo en este sector, ya que «está entrando en juego un modelo distinto, más centrado en las personas que en los números, con mayor empatía y sensibilidad, y eso es algo que se de-



Marta Barrio Marcos. / DS

be a la progresiva incorporación de la mujer». Barrio señala la importancia de fomentar el interés por las ciencias y la tecnología desde los primeros niveles educativos, y en su caso recuerda el apoyo recibido por sus profesores en su etapa de educación primaria y secundaria. «Creo que es importante poder animar a las niñas que muestran interés por la ciencia y mostrarles que el desarrollo de una carrera profesional en este terreno puede ser un objetivo alcanzable».

ISABEL ZAMARRÓN MÉNDEZ MÉDICA Y COOPERANTE

«En cooperación internacional se difuminan más las situaciones de desigualdad»

La segoviana Isabel Zamarrón trabaja como médica de Urgencias en el servicio 112 de la Comunidad de Madrid. Cuando su trabajo se lo permite, se embarca en proyectos solidarios y de rescate con la ONG Proactiva Open Arms en el Mediterráneo y en un programa de desnutrición en un hospital infantil en Meki (Etiopía). La médica segoviana estudió la carrera en la Universidad Autónoma de Madrid y después obtuvo un Máster en Emergencias del CEU y otro de Cooperación en la Universidad Camilo José Cela. Medicina y solidaridad son los ámbitos en los que se desenvuelve, en los que parece que la desigualdad entre hombres y mujeres parece difuminarse más que en otros campos, aunque precisa que se mantienen actitudes y comportamientos que siguen acen- tuando las distintas formas de entender esta



Isabel Zamarrón Méndez. / DS

actividad. Así, en su trabajo en Open Arms, las actuaciones de rescate en ocasiones evidencian actitudes «machistas» en el mar; y pese a ello, Zamarrón anima a todas las jóvenes de su edad a participar de forma activa en proyectos de cooperación internacional, ya que «con trabajo e inquietud pueden salir adelante». «No me considero ejemplo de nada, pero creo que cualquier proyecto es posible si hay voluntad por desarrollarlo», concluye.

ÁNGELA LUENGO MARTÍN ILUSTRADORA Y DISEÑADORA DE VIDEOJUEGOS

«Hay que ser constante para conseguir poder vivir de lo que te gusta»

El diseño de videojuegos, la animación 3D y el 'Concept Art' es el universo laboral en el que se mueve la ilustradora y diseñadora Ángela Luengo Martín, que al igual que el resto de sus compañeras, lucha a brazo partido para abrirse paso en un campo en el que la incorporación de la mujer aún tiene mucho terreno que ganar. En este sentido, señala que «todavía hay más hombres que mujeres, porque el público que disfruta de los videojuegos es eminentemente masculino». «Cuesta trabajo no sólo poder presentar alternativas creativas en videojuegos, sino incluso poder incorporarse a los circuitos 'gaming' sólo por el hecho de ser mujer», asegura. Para Ángela Luengo, la clave está en la perseverancia. «Hay que ser constante, creer en tu proyecto para sacarlo adelante — explica— porque lo importante es poder vivir de lo que te



Ángela Luengo Martín. / DS

gusta. Yo estoy llegando a buen puerto, y creo que las mujeres siempre tendremos un hueco para poder ser creativas y contar cosas». Por otra parte, destaca que las iniciativas como 'Mujeres que inspiran' son muy útiles a la hora de plantear modelos que puedan servir como referencia a las jóvenes que comiencen a plantearse su futuro profesional, siempre desde el planteamiento de que «es posible plantearse cualquier iniciativa desde la perseverancia».



sigan enarbolando la bandera del empoderamiento femenino.

El Centro Europe Direct, dependiente de la Concejalía de Desarrollo Económico y Empleo del Ayuntamiento de Segovia, se ha sumado esta semana a la campaña 'SHEU Leads' de la Comisión Europea a través del ciclo 'Mujeres que inspiran'; por el que han pasado media docena de profesionales que ya son referentes sociales en sus terrenos laborales o sociales.

La propuesta adapta a nivel local la campaña de la CE que com-

parte en el Portal Europeo de Juventud el testimonio de las mujeres menores de 30 años que marcan la diferencia en sus comunidades y realizan un trabajo destacado en todo el territorio europeo.

A lo largo de esta iniciativa, las seis protagonistas de 'Mujeres que inspiran' tratarán de transmitir a través de su experiencia, a las personas jóvenes a conseguir sus objetivos., y comenzó esta semana con una serie de mesas de diálogo en el que han colaborado como

La iniciativa forma parte de la campaña 'SHEU Leads' de la Comisión Europea

moderadoras la presidenta de la Asociación de Jóvenes Empresarios (AJE) Arantxa Santamaría, la responsable del Parque Científico de la Universidad de Valladolid Carolina Delgado y la presidenta de la Asociación Segoviana de la Prensa Deportiva Elena Gutiérrez

La Casa Joven, la Casa de la Lectura y la Casa del Deporte han sido los escenarios elegidos para las charlas, donde las invitadas no sólo contaron su experiencia, sino que establecieron un diálogo con los asistentes en el que pudieron

completar la información ofrecida en sus respectivas intervenciones.

Las charlas se completarán con la emisión de videos cortos en las redes sociales del Ayuntamiento de Segovia y perfiles asociados en los que durante 90 segundos las participantes de la campaña contarán quiénes son, a qué se dedican, cuáles han sido sus principales barreras y transmitirán un mensaje a toda la juventud, además de pasar a formar parte de la campaña 'SHEU Leads' de la Comisión Europea.



Águeda Muñoz, una atleta con un futuro prometedor. / DS

ÁNGELA MUÑOZ MARQUÉS ATLETA

«Lo importante es tener un objetivo y esforzarse por lograrlo»

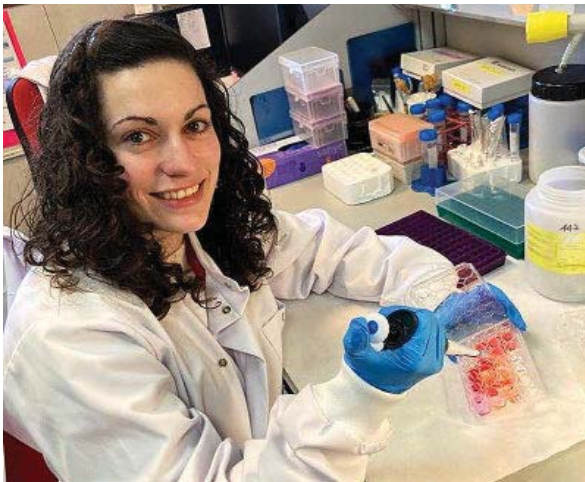
Con sólo 24 años, la atleta segoviana se ha ganado a pulso el reconocimiento como una de las grandes especialistas del medio fondo femenino en España, avalado por triunfos como el campeonato de España de campo a través por clubes, el séptimo puesto en los 1.500 metros del Campeonato de Europa de Estambul, el subcampeonato de España absoluto en pista al aire libre en la misma distancia o el más reciente obtenido en el tok de Madrid.

Su juventud y su proyección le hacen ser una de las atletas más prometedoras del deporte nacional, pero nada de lo conseguido hasta ahora ha sido fruto de la casualidad y si del esfuerzo y del tesón de esta segovia-

na que no se pone metas y que mira hacia los Juegos Olímpicos de París con la ilusión de integrar el equipo español de Atletismo. Durante todo este tiempo, el trabajo diario realizado por Águeda Muñoz le ha llevado a ir cumpliendo sus objetivos, y es precisamente lo que recomienda a las jóvenes atletas que comienzan a dar sus primeros pasos en el deporte. «Lo importante es que cualquier persona que tenga un objetivo, lo persigan y que se esfuercen y no se rindan, porque llegará un punto en el que estarán ahí».

Para Águeda Muñoz, las distancias entre el deporte masculino y el femenino «se van superando poco a poco», aunque reconoce que aún queda mucho para quebrar el 'techo de cristal' en deportes mayoritarios como el fútbol o el baloncesto. «En los deportes de masas las diferencias son muy grandes sobre todo en el plano económico, pero en mi deporte no me quejo, porque no hay diferencias estratosféricas».

El mensaje de la atleta va dirigido especialmente a las niñas que ahora comienzan a decantarse por el atletismo como deporte, a las que envía su ánimo para que puedan llevar a cabo el sueño de convertirse algún día en atletas profesionales capaces de llenar estadios y romper el cronómetro con nuevas y mejores marcas.



Cristina de Jesús Sen, en su laboratorio del CSIC / DS

CRISTINA DE JESÚS SEN ÁRBITRA DE BALONCESTO E INVESTIGADORA EN EL CSIC

«El arbitraje no es un mundo inexistente, pero hay mucha presión social en contra»

El arbitraje en baloncesto poco tiene que ver con el análisis del ADN mitocondrial en el metabolismo y señalización celular, pero Cristina de Jesús Sen combina con éxito y esfuerzo ambas especialidades, y en las dos anima a las jóvenes a intentar participar de la experiencia de impartir justicia sobre la cancha y de buscar la huella científica más profunda del origen humano.

Con respecto al arbitraje, Cristina de Jesús forma parte desde el año 2016 de la nómina de árbitros que pitan en

la Primera División Nacional Masculina de Castilla y León, siendo de las pocas mujeres que ha alcanzado esta categoría.

Llegó al arbitraje a los 15 años espoleada por su experiencia como jugadora en la que vivió arbitrajes poco favorables, y señala que «no es un mundo inexistente» para aquellas personas que quieren acercarse a este deporte desde un punto de vista distinto. «Hay mucha presión social que te dice: ¡cómo vas a ser árbitro!» - explica - pero permite disfrutar de este deporte con otra perspectiva y es muy interesante poder practicarlo».

Aunque la historia ha dado grandes investigadoras como Marie Curie o la española Margarita Salas, este campo continúa teniendo un importante sesgo masculino, y para tratar de igualar oportunidades con los hombres, Cristina de Jesús pone el acento en la conciliación laboral y familiar. «Habría que ayudar más a la conciliación - asegura - porque es un trabajo que cuando consigues estabilidad y te planteas ser madre es un momento complicado, porque si lo dejas tu carrera se estanca; pero hay que animar a las jóvenes a hacer cosas en un campo tan bonito como es el de la investigación, porque tus descubrimientos pueden ayudar mucho a las personas, y si consigues hacerte un hueco, lo puedes conseguir».



ENFERMEDADES

Los casos de meningitis bacteriana suben un 10% en el último año

■ Durante los años de pandemia, debido a las medidas de protección contra el COVID-19, la incidencia de la meningitis disminuyó drásticamente, pero han vuelto a repuntar los casos. En la última temporada epidémica se ha producido un incremento del 10 por ciento en los casos de meningitis bacteriana,

según la Sociedad Española de Neurología (SEN). «Confiamos en que la vacunación sistemática de los niños, y más con la reciente incorporación de la vacuna frente al meningococo B en el calendario vacunal infantil de todas las comunidades autónomas, mitigará esta tendencia creciente», indicó la secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e intensivista de la SEN, Marta Guillán.



ENFERMEDADES

Los casos de meningitis bacteriana suben un 10% en el último año

■ Durante los años de pandemia, debido a las medidas de protección contra el COVID-19, la incidencia de la meningitis disminuyó drásticamente, pero han vuelto a repuntar los casos. En la última temporada epidémica se ha producido un incremento del 10 por ciento en los casos de meningitis bacteriana,

según la Sociedad Española de Neurología (SEN). «Confiamos en que la vacunación sistemática de los niños, y más con la reciente incorporación de la vacuna frente al meningococo B en el calendario vacunal infantil de todas las comunidades autónomas, mitigará esta tendencia creciente», indicó la secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e intensivista de la SEN, Marta Guillán.



Una dolencia que trae de cabeza a la población

▶ Hasta un 89% de los hombres y un 99% de las mujeres aseguran padecer o haber padecido cefaleas en algún momento de su vida y alrededor de la mitad de ellos se automedica con analgésicos sin receta

R.E.

■ La cefalea, también denominada comúnmente como dolor de cabeza, es uno de los motivos más frecuentes de consulta entre los médicos de Atención Primaria, Urgencias y especialistas en Neurología. Hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza en algún momento de su vida y la cefalea constituye el primer motivo de consulta de los pacientes que requieren asistencia neurológica en las consultas de Neurología. «Según la Clasificación Internacional de Cefaleas existen más de 200 tipos de dolor de cabeza que solemos dividirlos en dos grandes grupos: cefaleas primarias y cefaleas sintomáticas o secundarias. Las cefaleas sintomáticas o secundarias, como su propio nombre indica, son aquellas en las que el dolor de cabeza es un síntoma de otro tipo de enfermedad, pero las cefaleas primarias son en-

fermedades en sí mismas y, además, son las más habituales: suponen más del 90% de los casos de cefalea. Y, dentro de las cefaleas pri-

marias, la migraña y la cefalea tipo tensión son los tipos de cefalea primaria más frecuentes», explica el Dr. Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

La Orga-



Un 4% de la población española padece algún tipo de cefalea primaria crónica, experimentando dolor de cabeza más de 15 días al mes

Más de un 40% de los pacientes que sufren dolor de cabeza de forma habitual están aún sin diagnosticar

nización Mundial de la Salud estima que al menos un 50% de la población mundial ha padecido una cefalea primaria, al menos una vez, en el último año. Y en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de un 74% de la población ha padecido o padece algún tipo de cefalea primaria, con una distribución por sexos del 69% para los varones y del 79% para las mujeres. Además, un 4% de la población padece algún tipo de cefalea primaria crónica, es decir, padece dolor de cabeza más de 15 días al mes.

«La cefaleas primarias se encuentran entre las enfermedades que mayor discapacidad generan y presentan un alto impacto socioeconómico, pues suelen afectar a un sector de la población que se encuentra en los años más productivos de su vida», señala el Dr. Pablo Irimia. De hecho, y según el Global Burden of Disease Survey, la migraña, constituye la primera causa mundial de discapacidad en personas entre los 15 y 49 años y es una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad. La migraña es una cefalea primaria que afecta aproximadamente al 12% de la población mundial. Es la enfermedad neurológica con más prevalencia en España -afecta a unas cinco millones de personas- y es la responsable de un alto porcentaje de absentismo y de pérdida de productividad laboral en el territorio nacional, con un coste anual estimado de dos mil millones de euros.

«Las crisis de cefalea, especialmente los síntomas de la migraña (dolor de cabeza, malestar, náuseas, vómitos, intolerancia a la luz, olores o sonidos, entre otros), producen una importante limitación en la actividad de quien las sufre, obligando a reducirla en más del 50% de las ocasiones y precisando de reposo en cama hasta en el 20-30% de los casos», señala el Dr. Pablo Irimia. «Además, algunos pacientes presentan ansiedad anticipatoria, es decir, miedo constante a que sobrevengan nuevas crisis, lo cual repercute en su estado de ánimo, generando mayor ansiedad y agravando la enfermedad. Por otra parte, también pueden generar limitaciones en el desarrollo profesional e incluso en la educación, ya que en muchos casos se inicia en la infancia



Las mujeres son más propensas a sufrir dolores de cabeza.

INFORMACIÓN

Las cefaleas primarias se encuentran entre las enfermedades que mayor discapacidad generan y presentan un alto impacto socioeconómico

o la adolescencia».

Las cefaleas primarias tienen una gran variabilidad interindividual con diferencias significativas entre quienes las sufren, pudiendo oscilar entre un dolor de cabeza ocasional hasta crisis de dolor muy frecuentes y de gran intensidad, en otros. Además, dependiendo de cada paciente, la cefalea puede evolucionar de formas muy distintas. «Se puede producir la remisión de las crisis a lo largo del tiempo, se puede experimentar cierta persistencia de las crisis pero con relativa estabilidad (es lo que se denomina cefalea episódica), o la enfermedad puede progresar hasta la cronificación del dolor», comenta el Dr. Pablo Irimia. «La migraña es, de hecho, el tipo de cefalea con mayor tendencia a la cronificación. Estimamos que un 3% de los pacientes con migraña episódica evolucionan anualmente a una migraña crónica y que cerca del 50% de los pacientes españoles que padecen una cefalea crónica padecen migraña».

Hasta un 46% de la población española presenta algún tipo de cefalea primaria activa. Sin embargo, según datos de la SEN, más de un 40% de los pacientes que sufren dolor

CONTROL DE LA ENFERMEDAD

Un buen diagnóstico y tratamiento correcto

► «La falta de diagnóstico y de tratamiento y la automedicación son los factores que están detrás de la mayoría de los casos que se cronifican. Y aunque no todas las cefaleas primarias son iguales, sí que todas se caracterizan porque con un diagnóstico y un tratamiento correcto es posible llegar a controlar la enfermedad y evitar que se cronifique», destaca el Dr. Pablo Irimia. «Una cefalea crónica, no solo generará más discapacidad, sino que su manejo se volverá mucho más complejo. Por lo tanto, en días como hoy es importante destacar la importancia de que cualquier persona que comience a experimentar dolor de cabeza con cierta recurrencia y le incapacita en su vida diaria, debe consultar con su médico. No todos los tratamientos disponibles son válidos para todos los tipos de dolor de cabeza, ni éstos son efectivos en todos los pacientes y caer en la automedicación, es el primer paso para que nuestro dolor de cabeza se cronifique».

de cabeza de forma habitual está aún sin diagnosticar y alrededor del 50% de los pacientes con cefalea se automedica con analgésicos sin receta.



29 Abril, 2023

INFORME | MIRANDO AL FUTURO DE LA SANIDAD

UNA COLABORACIÓN «NECESARIA»

El Instituto para el Desarrollo e Integración de la Sanidad defiende que el sistema público y el privado están obligados a ir de la mano



De izquierda a derecha, Marta Villanueva, Juan Abarca y Ángel de Benito, directivos de la Fundación IDIS. / JUAN LÁZARO

LETICIA ORTIZ (SPC)

La sanidad privada en España sumaba a cierre de 2022 más de 12 millones de asegurados (incluyendo a los mutualistas), lo que supone un incremento de casi un cuatro por ciento con respecto al año anterior. Una cifra que contribuiría, según el sector, a ahorrar al sistema público un total de 1.674 euros per cápita si el paciente usara solo este sistema o 599 euros si utilizara el mixto. En total casi 6.190 millones de euros o

más de 17.280 millones, dependiendo del uso. Ante estos números, recogidos en el informe *Sanidad privada, aportando valor*, el Instituto para el Desarrollo e Integración de la Sanidad (Fundación IDIS), que aglutina el sector de la sanidad privada en España, recalca la importancia de la colaboración público-privada. Esta colaboración pasa, según remarca el presidente de la entidad, Juan Abarca, por mantener los conciertos allí donde sea necesario: «Se necesita dar estabilidad a

los conciertos con la sanidad privada y facilitar la interoperabilidad entre las diferentes instituciones sanitarias para promover la continuidad asistencial». «El problema de la sanidad pública -subrayó el directivo- no es que crezca la privada, sino que los pacientes no puedan acudir a ella. Cuando la sanidad pública tarda 600 días en financiar los nuevos fármacos, acaba afectando a la privada también. Por eso somos los primeros interesados en que la pública funcione». Además, según se recor-

dó en la presentación del informe, el sector privado desarrolla actividad de alta complejidad a través de la más avanzada tecnología, genera empleo e investiga.

Asimismo, Abarca reivindicó un pacto político para determinar el modelo sanitario «para los próximos 30 años en España» y hacer una nueva Ley General de Sanidad (la actual es de 1986) que «esté adaptada a la situación sociodemográfica y a las necesidades actuales de los pacientes», aunque se mostró muy pesimista sobre este posible acuerdo: «No hay predisposición de los dos grandes partidos para acometer una reforma en este ámbito». Dentro de este gran pacto nacional, el presidente de la Fundación IDIS considera «fundamental» incluir, entre otras medidas, los copagos sanitarios en función del nivel de renta. «Pretender cubrir todo de manera gratuita, teniendo en cuenta las nuevas necesidades de la sociedad como la cronificación de las enfermedades, el envejecimiento de la población o la salud mental, es engañar a la gente. ¿Por qué hay que pagarle los antiinflamatorios a todo el mundo cuando estás dejando fuera a los ancianos o los dependientes de la cobertura?», remarca el directivo.

UN 3,64 POR CIENTO DEL PIB.

En cuanto a los datos, el documento recoge que el sector sanitario de titularidad privada representa el 26,7 por ciento del gasto sanitario total, además, el conjunto del gasto sanitario privado y la colaboración público-privada (los conciertos) suma 40.727 millones de euros, un 3,64 por ciento del PIB. El volumen de primas alcanzó el pasado año los 10.001 millones de euros, lo que se traduce en un incremento del 5,18 por ciento; y por tipos, el 74 por ciento de ellas corresponde a la asistencia sanitaria, el 17 por ciento, a mutualismo administrativo; y el 8 por ciento, a reembolso de gastos.

ALIMENTACIÓN

El consumo frecuente de fritos se relaciona con la ansiedad y el estrés

■ El consumo frecuente de alimentos fritos, en especial las patatas, está «fuertemente asociado» con un mayor riesgo de sufrir ansiedad y depresión, que es del 12 y el 7 por ciento respectivamente. Esa asociación es «más pronunciada» entre los hombres y los consumidores más jóvenes, indica un estudio a cargo de investigadores chinos

que publica *Pnas*. La investigación cifra ese mayor riesgo a través de un estudio poblacional y además profundiza en las causas, para lo que se usó a peces cebr a los que se expuso a largo plazo a la acrilamida, que se produce con la fritura de los alimentos. «La exposición prolongada a la acrilamida induce ansiedad y comportamientos depresivos a través de la neuroinflamación mediada por el estrés oxidativo», escriben los expertos.

ENFERMEDADES

Los casos de meningitis bacteriana suben un 10% en el último año

■ Durante los años de pandemia, debido a las medidas de protección contra el COVID-19, la incidencia de la meningitis disminuyó drásticamente, pero han vuelto a repuntar los casos. En la última temporada epidémica se ha producido un incremento del 10 por ciento en los casos de meningitis bacteriana,

según la Sociedad Española de Neurología (SEN). «Confiamos en que la vacunación sistemática de los niños, y más con la reciente incorporación de la vacuna frente al meningococo B en el calendario vacunal infantil de todas las comunidades autónomas, mitigará esta tendencia creciente», indicó la secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e intensivista de la SEN, Marta Guillán.



29 Abril, 2023



Cajas de Bexsero, en el mostrador de una farmacia. BERNABE/JAVIER LALIN

Sanidad ya paga los 300 euros de la vacuna de la meningitis B

► Los bebés nacidos en 2023 tienen financiadas las tres dosis de Bexsero que hasta ahora abonaban el 60 % de las familias ► La protección se amplía a otros cuatro tipos a partir de los 12 años

VICTORIA SALINAS. VALÈNCIA

■ Las familias que hayan tenido o vayan a tener un bebé este año se van a llevar una (grata) sorpresa a la hora de vacunar al pequeño. Ya no tendrán que dejarse más de 300 euros en la farmacia comprando el Bexsero, la vacuna contra la meningitis tipo B que todos los pediatras recomendaban pero que no estaba financiada. La medida entró en vigor en enero con el nuevo calendario vacunal infantil de la C. Valenciana (y está implementada en toda España) pero no ha sido hasta marzo cuando se ha empezado a poner en marcha ya que la primera dosis está recomendada a los dos meses.

«Se va a notar la diferencia», reconoce Ignacio que acaba de ser padre de una niña junto a su pareja Ivana. En su caso, tienen ya a un niño nacido en 2017 y en su momento sí tomaron la decisión de pagar de su bolsillo el Bexsero para

proteger a su hijo de este tipo de meningitis, conscientes de que es una infección que puede ser potencialmente mortal sobre todo en los niños más pequeños.

«Nosotros antepusimos la salud de nuestro hijo al dinero pero también nos lo podíamos permitir pero otras familias seguro que no han podido. Lo tendrían que haber puesto antes porque no debería de ser un privilegio», asegura Ignacio.

En su caso fueron más de 300 euro ya que la pauta de vacunación son tres dosis: una a los dos meses, otra a los 4 y una última a los doce meses, dinero que ahora se van a ahorrar con la niña. Como ellos, y según la Conselleria de Sanidad, un 60 % de familias valencianas que el año pasado tuvieron descendencia decidieron gastarse ese dinero.

La medida está ya en el calendario pero solo va a beneficiar a los niños que hayan nacido este

La conselleria ha registrado hasta abril cinco casos, uno de ellos el de un niño de 4 años que murió

2023, no a los que nacieron en 2022. A los bebés nacidos en diciembre, y que han empezado a vacunarse este mes de febrero tampoco les beneficia.

Es lo que le ha pasado a Esther, madre de una pequeña que tenía que haber nacido a finales de enero «pero tuvo prisa y llegó el 30 de diciembre de 2022». Como Esther salía de cuentas en enero, sí tenía claro que se iba a beneficiar de la medida pero como la pequeña «na-

ció el año pasado, me toca pagar todas las dosis». Eso sí, se la van a adelantar a los dos meses para ir acompañada con el calendario actual de vacunas. Además, los niños reciben también protección frente a otros serogrupos distintos de la bacteria del meningococo, del tipo C a los cuatro y doce meses. Y a los doce años los niños reciben la vacuna tetravalente frente a la meningitis tipo A, C, W e Y, novedad que se puso en marcha en 2020.

Los grupos de más riesgo

Hasta la semana pasada se han registrado cinco casos de meningitis por meningococo (más uno probable), de los que uno falleció, un niño de cuatro años. Dos fueron provocados por los tipos Y y el W del meningococo, los serogrupos que ahora más preocupan. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 10% de personas que contraen



Proponen adelantar las dosis a los adolescentes

► La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha alertado de un aumento de casos de meningitis en España. Según la SEN, aunque el número total de casos de meningitis no es especialmente alto en nuestro país, desde el año 2014 se observa «una tendencia ascendente, principalmente debido a un incremento de los casos de meningitis meningocócica por los serogrupos W e Y». Precisamente por ello y aunque en la C. Valenciana no se ha registrado este aumento de casos, las cuatro sociedades científicas de Pediatría le han solicitado a la Conselleria de Sanidad que adelante la dosis de la vacuna tetravalente que incluye esos dos serogrupos y que se pone desde 2020 a los adolescentes de 12 años. Quieren que se ponga al año de vida. «La intención de vacunar a los adolescentes era proteger también a los lactantes» ya que los jóvenes son un reservorio para la bacteria pero, para ello, «las coberturas de vacunación debían estar por encima del 80 % y no se está llegando», según explica la pediatra e investigadora en vacunas, María Garcés-Sánchez.

meningitis meningocócica fallece. Los grupos de mayor riesgo son los niños menores de 5 años y los jóvenes de entre 15 y 24 años. Aunque no resulte fatal, esta inflamación de las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal también puede dejar graves secuelas.



Una dolencia que trae de cabeza a la población

▶ Hasta un 89% de los hombres y un 99% de las mujeres aseguran padecer o haber padecido cefaleas en algún momento de su vida y alrededor de la mitad de ellos se automedica con analgésicos sin receta

R.E.

■ La cefalea, también denominada comúnmente como dolor de cabeza, es uno de los motivos más frecuentes de consulta entre los médicos de Atención Primaria, Urgencias y especialistas en Neurología. Hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza en algún momento de su vida y la cefalea constituye el primer motivo de consulta de los pacientes que requieren asistencia neurológica en las consultas de Neurología. «Según la Clasificación Internacional de Cefaleas existen más de 200 tipos de dolor de cabeza que solemos dividirlos en dos grandes grupos: cefaleas primarias y cefaleas sintomáticas o secundarias. Las cefaleas sintomáticas o secundarias, como su propio nombre indica, son aquellas en las que el dolor de cabeza es un síntoma de otro tipo de enfermedad, pero las cefaleas primarias son en-

fermedades en sí mismas y, además, son las más habituales: suponen más del 90% de los casos de cefalea. Y, dentro de las cefaleas pri-

marias, la migraña y la cefalea tipo tensión son los tipos de cefalea primaria más frecuentes», explica el Dr. Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

La Orga-



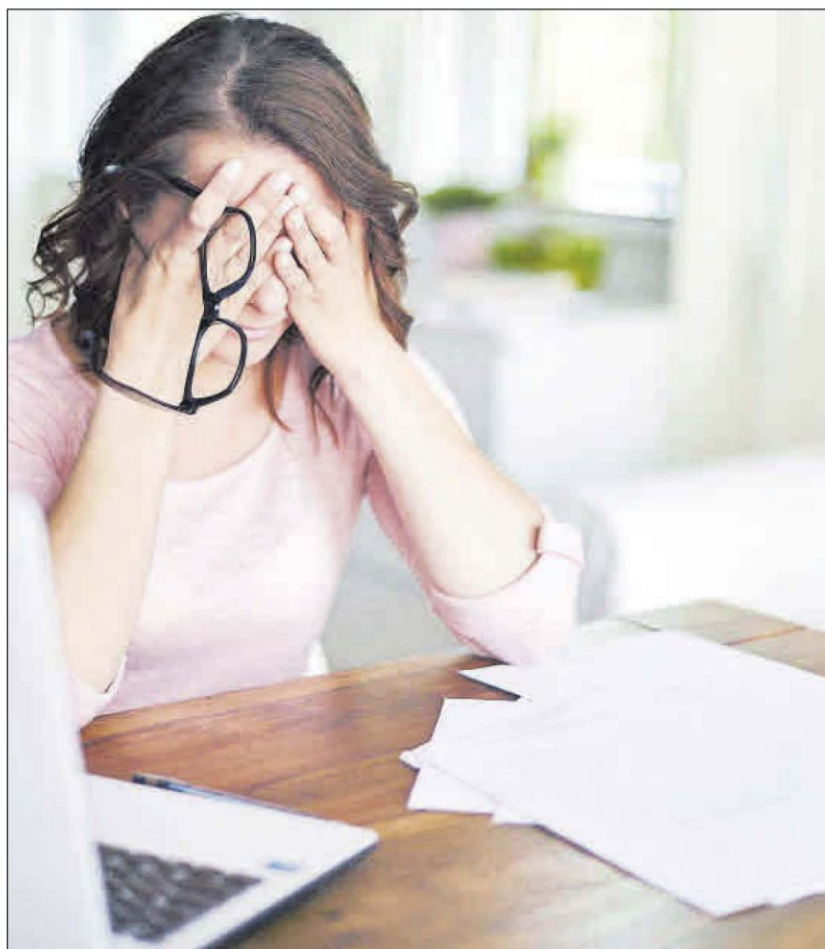
Un 4% de la población española padece algún tipo de cefalea primaria crónica, experimentando dolor de cabeza más de 15 días al mes

Más de un 40% de los pacientes que sufren dolor de cabeza de forma habitual están aún sin diagnosticar

nización Mundial de la Salud estima que al menos un 50% de la población mundial ha padecido una cefalea primaria, al menos una vez, en el último año. Y en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de un 74% de la población ha padecido o padece algún tipo de cefalea primaria, con una distribución por sexos del 69% para los varones y del 79% para las mujeres. Además, un 4% de la población padece algún tipo de cefalea primaria crónica, es decir, padece dolor de cabeza más de 15 días al mes.

«La cefaleas primarias se encuentran entre las enfermedades que mayor discapacidad generan y presentan un alto impacto socioeconómico, pues suelen afectar a un sector de la población que se encuentra en los años más productivos de su vida», señala el Dr. Pablo Irimia. De hecho, y según el Global Burden of Disease Survey, la migraña, constituye la primera causa mundial de discapacidad en personas entre los 15 y 49 años y es una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad. La migraña es una cefalea primaria que afecta aproximadamente al 12% de la población mundial. Es la enfermedad neurológica con más prevalencia en España -afecta a unas cinco millones de personas- y es la responsable de un alto porcentaje de absentismo y de pérdida de productividad laboral en el territorio nacional, con un coste anual estimado de dos mil millones de euros.

«Las crisis de cefalea, especialmente los síntomas de la migraña (dolor de cabeza, malestar, náuseas, vómitos, intolerancia a la luz, olores o sonidos, entre otros), producen una importante limitación en la actividad de quien las sufre, obligando a reducirla en más del 50% de las ocasiones y precisando de reposo en cama hasta en el 20-30% de los casos», señala el Dr. Pablo Irimia. «Además, algunos pacientes presentan ansiedad anticipatoria, es decir, miedo constante a que sobrevengan nuevas crisis, lo cual repercute en su estado de ánimo, generando mayor ansiedad y agravando la enfermedad. Por otra parte, también pueden generar limitaciones en el desarrollo profesional e incluso en la educación, ya que en muchos casos se inicia en la infancia



Las mujeres son más propensas a sufrir dolores de cabeza.

INFORMACIÓN

Las cefaleas primarias se encuentran entre las enfermedades que mayor discapacidad generan y presentan un alto impacto socioeconómico

o la adolescencia».

Las cefaleas primarias tienen una gran variabilidad interindividual con diferencias significativas entre quienes las sufren, pudiendo oscilar entre un dolor de cabeza ocasional hasta crisis de dolor muy frecuentes y de gran intensidad, en otros. Además, dependiendo de cada paciente, la cefalea puede evolucionar de formas muy distintas. «Se puede producir la remisión de las crisis a lo largo del tiempo, se puede experimentar cierta persistencia de las crisis pero con relativa estabilidad (es lo que se denomina cefalea episódica), o la enfermedad puede progresar hasta la cronificación del dolor», comenta el Dr. Pablo Irimia. «La migraña es, de hecho, el tipo de cefalea con mayor tendencia a la cronificación. Estimamos que un 3% de los pacientes con migraña episódica evolucionan anualmente a una migraña crónica y que cerca del 50% de los pacientes españoles que padecen una cefalea crónica padecen migraña».

Hasta un 46% de la población española presenta algún tipo de cefalea primaria activa. Sin embargo, según datos de la SEN, más de un 40% de los pacientes que sufren dolor

CONTROL DE LA ENFERMEDAD

Un buen diagnóstico y tratamiento correcto

► «La falta de diagnóstico y de tratamiento y la automedicación son los factores que están detrás de la mayoría de los casos que se cronifican. Y aunque no todas las cefaleas primarias son iguales, sí que todas se caracterizan porque con un diagnóstico y un tratamiento correcto es posible llegar a controlar la enfermedad y evitar que se cronifique», destaca el Dr. Pablo Irimia. «Una cefalea crónica, no solo generará más discapacidad, sino que su manejo se volverá mucho más complejo. Por lo tanto, en días como hoy es importante destacar la importancia de que cualquier persona que comience a experimentar dolor de cabeza con cierta recurrencia y le incapacita en su vida diaria, debe consultar con su médico. No todos los tratamientos disponibles son válidos para todos los tipos de dolor de cabeza, ni éstos son efectivos en todos los pacientes y caer en la automedicación, es el primer paso para que nuestro dolor de cabeza se cronifique».

de cabeza de forma habitual está aún sin diagnosticar y alrededor del 50% de los pacientes con cefalea se automedica con analgésicos sin receta.