

**SOCIEDAD**

## Sopas de letras, musicoterapia o ejercicios de coordinación: actividades para combatir el párkinson

LIDIA LOZANO

Foto: **Big Stock**

Más de 160.000 personas sufren párkinson en España, de las cuales un 30% están sin diagnosticar

**Más de 160.000 personas sufren párkinson en España**, de las que un 30% no están diagnosticadas, según la **Federación Española de Párkinson (FEP)**. Es una **enfermedad neurodegenerativa y crónica** que afecta de manera progresiva al sistema nervioso. Aparece cuando las neuronas que producen la **dopamina** -hormona que actúa sobre el movimiento- disminuyen en su función, dando lugar a arreglos en la actividad cerebral. Esto causa **pérdida de movimiento, temblores y desequilibrios posturales**.

Según la **Guía oficial de recomendaciones clínicas en la enfermedad del Párkinson** de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, la prevalencia es aproximadamente de un 0,3% en la población; un 2% en los mayores de 60 años y más del 4% en mayores de 80. Esto indica que existe una **incidencia entre 8 y 18 personas diagnosticadas al**



**diferentes formas** a las personas. **David Curto**, director Médico, Calidad e Innovación de Sanitas Mayores, explica que "es esencial que cada caso se estudie de **manera especializada** y se lleve a cabo una terapia exclusiva que consiga **reducir al máximo las posibles consecuencias**". Añade que "es aconsejable realizar un seguimiento para ver la **evolución de la enfermedad** e implementar una serie de **ejercicios que sirvan de complemento** al tratamiento farmacológico".



---

## Actividades contra el Párkinson

Por ello, los expertos de **Sanitas Mayores** han redactado una lista de **actividades beneficiosas** para aquellos que lo padecen. Estas actividades se basan en enlazar conceptos, sopas de letras, musicoterapia, entrelazados y ejercicios de coordinación.

**Enlazar conceptos** consiste en unir palabras o imágenes relacionadas entre sí para trabajar la memoria, el intelecto e incentivar el uso del lenguaje. Las **sopas de letras** son útiles para mantener la atención de los pacientes; además, si trata de un tema concreto, también se trabaja la atención sostenida y selectiva. La **musicoterapia** es una

# 65YMAS.COM

estímulos auditivos, de movimiento y de concentración.



El ejercicio de los **entrelazados** consiste en mover los vértices de una figura geométrica para que ninguna se atraviese y así entrenar la visualización espacial y la organización. Algunos ejercicios útiles para la coordinación puede ser el **lanzamiento de pelota** contra una pared y recogerla con el objetivo de mitigar la sensación de temblores y activar la coordinación.

Desde Sanitas afirman que el Párkinson "**no es algo sencillo de sobrellevar**". Y por ello han lanzado el **servicio BluaU Senior**, que ofrece un asesor de salud personal y seguimiento continuo, con un **médico de urgencias online 24 horas** y consultas médicas con especialistas a través de videoconsultas, para poder intervenir a tiempo ante cualquier avance de la enfermedad.

---

### Sobre el autor:

**Lidia Lozano**

... [saber más sobre el autor](#)

---

### Relacionados

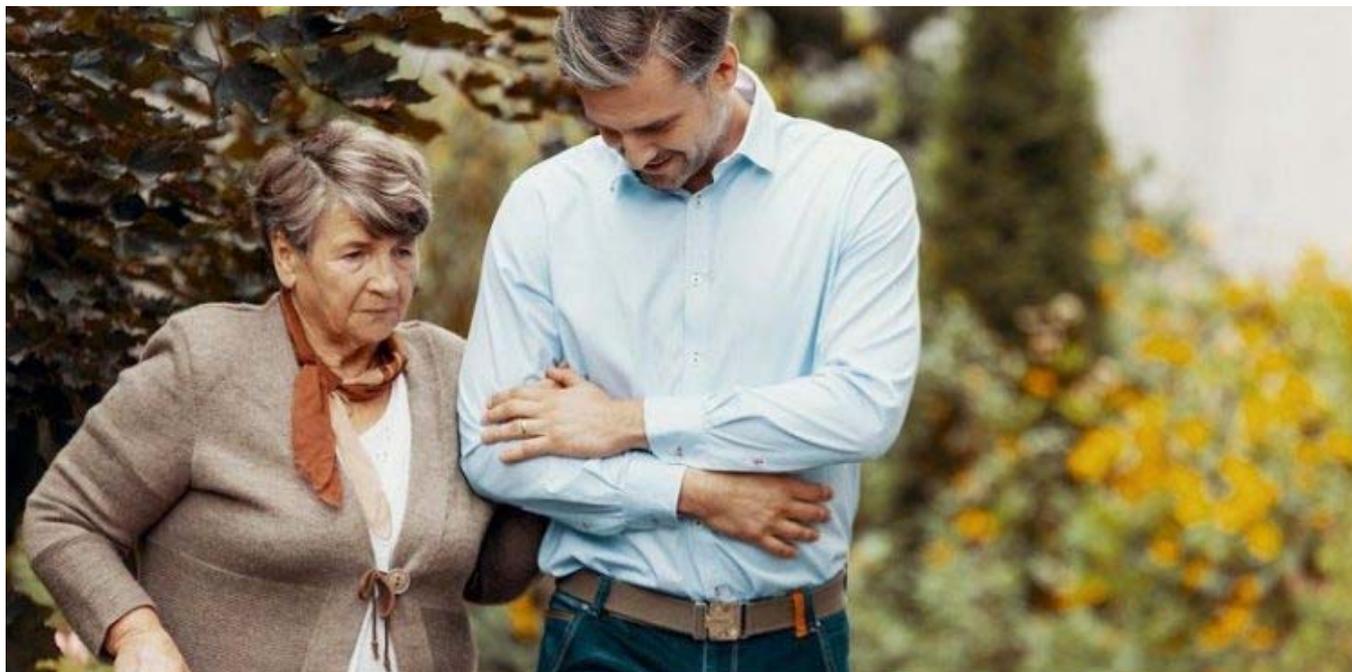
Un químico común de limpieza en casa

Home &gt; Tecnología

# Nuevo dispositivo para monitorizar los síntomas del Parkinson

by [Todonoticia.cl](#) — 10 abril, 2023 in [Tecnología](#)

0

252 435  
SHARES VIEWS

Compártenos en Facebook

Compártenos en Twitter

Compártenos por Whatsapp

Compártenos en LinkedIn

Compártenos por email



El Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa que afecta el habla, el movimiento, la masticación e incluso la voz. Según la Sociedad Española de Neurología, cada año se diagnostican 10.000 casos de esta enfermedad y es una de las enfermedades neurodegenerativas más frecuentes después del Alzheimer.

Su tratamiento es controlar los síntomas, pero a lo largo de los años pueden ocurrir fluctuaciones que afectan la calidad de vida, conocidas como episodios ON y OFF en la enfermedad de Parkinson. Esto requiere un ajuste del tratamiento y para ello es importante saber cómo cambian los síntomas a lo largo del día.

Con la integración del nuevo dispositivo STAT-ON o Holter para Parkinson, el registro de síntomas motores es mucho más sencillo tanto para el paciente como para el especialista. Como participe en el desarrollo de este dispositivo, la Dra. Àngels Bayés Rusiñol, directora de la Unidad de Parkinson [Centro Médico Teknon](#) nos dice que «medidas y **Los datos que proporciona este Holter para el Parkinson ayudarán a los médicos a tomar**

**decisiones informadas para optimizar el tratamiento de la enfermedad».**

Descubre qué es y sus ventajas.

## ¿Qué síntomas provoca el Parkinson?

Se estima que más de 7 millones de personas en todo el mundo son diagnosticadas con esta enfermedad neurodegenerativa, incluidas 150.000 en España. Los casos han aumentado en los últimos años, lo que probablemente se deba principalmente al aumento de la esperanza de vida de la población.

Es común identificar esta enfermedad con los problemas de movimiento que provoca, como dificultad para caminar, temblores en las manos o caídas. Pero también puede causar otros síntomas no motores, como dificultad para dormir, depresión, dolor, dificultad para hablar o confusión.

## Nuevo dispositivo para registrar los síntomas del Parkinson

El STAT-ON o Holter para Parkinson es **un pequeño sensor utilizado para monitorear la condición del motor humano durante el día**. Gracias a su diseño, se puede llevar en el cinturón, lo que también es discreto.

Como tal, este nuevo dispositivo elimina un obstáculo importante para los neurólogos a la hora de personalizar el tratamiento del Parkinson. **ofrece seguimiento de los síntomas y sus fluctuaciones** durante el día. En particular, proporciona datos continuos y precisos sobre la condición clínica del usuario, y con esta información, los especialistas pueden ajustar mejor el medicamento.

Por supuesto, este monitor Holter de Parkinson no es adecuado para diagnosticar la enfermedad, ya que el Dr. Bayés concluye: "Esto hay que aclararlo **Este dispositivo no proporciona ningún diagnóstico, pero la información que recopila es muy valiosa** para los profesionales de la salud que pueden así determinar con precisión el verdadero estado de una persona afectada».

## ¿Cómo funciona el monitor Holter en el Parkinson?

Este dispositivo consigue adaptarse a los diferentes movimientos de cada persona. Para conseguirlo, utiliza los primeros datos registrados, aprende los movimientos de la persona y, mediante técnicas de inteligencia artificial, personaliza los algoritmos que utiliza para registrar los síntomas motores. Después de este proceso, hace su trabajo de forma autónoma.

En términos de uso, es tan fácil como colocarlo en un cinturón y no requiere conectores ni unidades. Por aquí, **el paciente puede continuar con su rutina mientras el Monitor Holter de Parkinson se hace cargo** el estado de su motor de forma permanente. Finalmente, se genera un informe para todo el día.

## Por qué es importante monitorear los síntomas de Parkinson

**Los datos registrados por un nuevo dispositivo ayudarán a personalizar el tratamiento del Parkinson** especialmente en las etapas avanzadas. Hay que tener en cuenta que el tratamiento es sintomático y tiene como objetivo compensar el déficit de determinados neurotransmisores como la dopamina tomando levodopa, que es un precursor de este neurotransmisor.

Sin embargo, después de dos años de tratamiento, en la mitad de los pacientes el llamado **Períodos de ENCENDIDO y APAGADO del Parkinson, que son fluctuaciones en los síntomas** asociado con el uso de drogas y la disponibilidad de dopamina en el cerebro. En estos casos, es necesario adaptar el tratamiento para lograr un mejor control y para hacerlo correctamente, los especialistas deben seguir las fluctuaciones de los síntomas durante el día.

Hasta ahora, la única forma de conocer los síntomas durante el día era escribirlos en un diario cada hora, lo que no siempre daba resultados continuos ni precisos. Por ello, la inclusión de esta herramienta es de gran ayuda para que los especialistas adapten el tratamiento y así mejorar la calidad de vida de los pacientes.

## ¿Qué está ENCENDIDO y APAGADO en el Parkinson?

Soy **Fluctuaciones de los síntomas de movimiento** que puede ocurrir en personas que han sido tratadas con levodopa para la enfermedad de Parkinson durante muchos años. En la enfermedad de Parkinson, se hace una distinción entre fluctuaciones ON y OFF:

- **Una condición.** Después de tomar el medicamento, por regla general, se produce este episodio, en el que el paciente se siente bien tanto en la funcionalidad como en los movimientos.
- **estado APAGADO.** Es lo opuesto al estado ON. Los síntomas motores suelen estar presentes, lo que limita gravemente el movimiento y la independencia.

## Beneficios en el tratamiento del Parkinson avanzado



Este dispositivo permite:

- **Registro de la evolución de los síntomas durante el día.** La principal ventaja de este dispositivo es que almacena datos continuos de las fluctuaciones ON/OFF de la enfermedad de Parkinson que se producen en pacientes que han sido tratados con levodopa durante años.
- **Vigilar otros síntomas motores.** Este sensor le permite registrar otros efectos de la enfermedad, como alteraciones de la marcha, bradicinesia o discinesia.
- **Mejor personalización de los tratamientos.** La información recopilada facilita la toma de decisiones a los neurólogos que pueden ajustar el tratamiento. Esto también tiene un efecto positivo en los pacientes que notan una mejora significativa en su calidad de vida.
- **Registro de parámetros de marcha, caídas y otras características del movimiento.** De esta manera, es posible un mejor manejo de la enfermedad de Parkinson.

Tags: [clínicas](#) [hospitales](#) [investigación clínica](#) [salud](#)

### Previous Post

**Líderes de la izquierda sudamericana enfrentaron desafíos de justicia social en Santiago**

### Next Post

**Bohemian Grove: el club secreto de chicos de los ricos y poderosos de Estados Unidos | Internacional**



**Todonoticia.cl**

Portal de noticias de Chile y el Mundo. Entrevistas, reportajes, deportes, economía, internacional, política, cultura y espectáculos y mucho más.

### Related Posts



Melatonina

## Funciona... si se toma bien

La hormona inductora del sueño se comercializa en forma de medicamento y de suplemento de venta libre. Pero, a pesar de poder comprarla sin receta, es importante acudir a la consulta médica habitual. Sin olvidar que la primera opción es tener una buena higiene de sueño, hay que indagar en el problema de fondo que ocasiona nuestras noches en vela. Solamente así, la melatonina (sin ser la panacea) puede funcionar.

1 abril de 2023



## Melatonina. Funciona... si se toma bien

La melatonina es la responsable de que podamos dormir, uno de los procesos fisiológicos que más repercute en nuestra salud y bienestar. Se segrega de forma natural en el cerebro, exactamente en la glándula pineal, un órgano muy pequeño que se encuentra detrás del hipotálamo. A lo largo del día, esta glándula está bajo mínimos, ya que la luz inhibe su liberación y le indica a nuestro cerebro que hay que estar despierto. Pero al caer la noche, cuando empieza a oscurecer y la retina se percata de la disminución de la luz ambiental, la glándula pineal se activa y comienza a liberar progresivamente melatonina, cuyos niveles alcanzan su pico máximo entre las dos y las cuatro de la mañana. Paralelamente los niveles de la hormona del estrés (cortisol) descienden. Es el momento de dormir.

Todos tenemos la capacidad de segregar de forma natural melatonina, pero por distintos factores su producción puede verse disminuida y hacer que no peguemos ojo. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 25% y 35% de la población sufre episodios de insomnio de forma transitoria y entre un 10% y un 15% lo padece de forma crónica, el equivalente a unos cuatro millones de adultos. Son muchos los factores que pueden alterar la producción natural de melatonina: el estrés, la contaminación lumínica por abuso de aparatos electrónicos, la edad, medicamentos, ciertas enfermedades... No poder disfrutar de un sueño reparador es angustiante y, para muchos, motivo suficiente para echar mano de la química.

## En suplemento o en fármaco

La melatonina es una hormona que se segrega de forma natural, pero en 1958 se aisló de la glándula pineal y por ello se puede sintetizar en los laboratorios y encontrarla en forma de suplementos (de venta libre) o en fármacos (con receta). Su rec...

[Índice](#)[Compartir](#)

Australia o el Reino Unido, se considera un medicamento y solo se vende con receta. Mientras tanto, en la Unión Europea, España incluida, se comercializa de ambas formas.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), de acuerdo con los dictámenes de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), autorizó en el año 2009 la comercialización de suplementos con esta hormona, siempre que la dosis no supere los 1,9 mg (suelen ir de 1 mg a 1,9 mg). También se encuentra en forma de fármaco desde 2007, cuando lo aprobó la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) en dosis de 2 mg.

Es importante diferenciar entre un fármaco, cuyo principio activo es la melatonina, y un suplemento, en el que la melatonina es solo un ingrediente más. La principal diferencia, la resume Rybel Wix Ramos, médica especialista en Neurofisiología del Hospital Universitario de La Princesa (Madrid): "La melatonina como medicamento se ha sometido a todas las evaluaciones que requiere un fármaco, que tiene que superar los ensayos clínicos y demostrar su eficacia rigurosamente con investigación. Esto no ocurre cuando se trata de un suplemento".

En España se venden muchos complementos con melatonina, pero solo hay dos fármacos autorizados, uno pediátrico y otro para adultos. "El que se receta a mayores es un medicamento indicado para el insomnio en pacientes con más de 55 años y para trastornos del circadiano -retraso del sueño, *jet lag*, personas que trabajan en turnos de noche-, mientras que el fármaco infantil está indicado en casos de trastornos del neurodesarrollo e insomnio", aclara la neurofisióloga.

### ¿Son eficaces los fármacos?

Los ensayos clínicos del medicamento con melatonina actualmente comercializado para adultos solo han señalado una reducción de la latencia del sueño (es decir, de lo que tardamos en dormirnos). "La mayor efectividad de la melatonina en forma de fármaco se ha mostrado para el tratamiento del insomnio en pacientes ancianos, en los que la producción de esta hormona de forma natural es deficitaria por el envejecimiento de las estructuras cerebrales que la producen. Se ha comprobado que al tomar esta melatonina de liberación prolongada cogen el sueño antes y mejora la calidad de este. Además, a la mañana siguiente, no hay signos de sedación y no afecta a sus habilidades motoras, como sí ocurre con los somníferos. Tras la interrupción de tratamiento, tampoco se observa una dependencia o síntomas de abstinencia", explica la especialista en sueño, Rybel Wix.

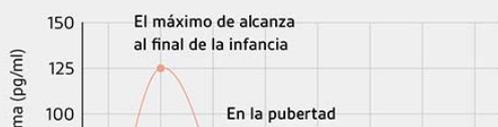
### ¿Y los suplementos?

De la eficacia de los suplementos, al no haber ensayos clínicos que corroboren su efectividad, no se pueden dar datos concretos. "Los suplementos a base de melatonina, no es que sean un placebo, pero sus efectos no son los mismos que los de los medicamentos", explica Rybel Wix. A pesar de poder comprarse sin receta, todos los especialistas en sueño advierten que antes de recurrir al consumo de los suplementos se consulte con ellos. La razón principal es que los motivos que ocasionan el insomnio son muy variados y cada caso debe tratarse individualmente. También porque pueden producir interacciones con fármacos como los anticoagulantes, anticonvulsionantes e incluso otros suplementos. Y tomarla indiscriminadamente, sin conocer bien las causas del trastorno del sueño, puede llegar a producir justamente el efecto contrario: inhibir la producción natural de la hormona y terminar enquistando más el problema.

"La melatonina es una hormona que regula muchos más procesos que el ciclo del sueño -también estimula la secreción de la hormona del crecimiento-, por lo que podría tener contraindicaciones para algunas personas como embarazadas, niños y adolescentes. El consumo de la melatonina, ya sea en fármaco o en suplemento, siempre debería estar basado en una prescripción médica y los pacientes con problemas de sueño, en lugar de automedicarse, deberían acudir a una unidad de sueño. Esta patología es muy compleja y en la mayoría de los casos no se soluciona con una gominola", sentencia Wix.

#### La edad importa...

La cantidad de melatonina que produce nuestro organismo, como ocurre con casi todas las hormonas, no es la misma a lo largo de la vida. El feto no la produce, la recibe de la madre por la placenta, y la producción se inicia a los tres o cuatro meses. A partir de ahí, se produce de la siguiente manera:



Índice

#### ...y nuestro cronotipo, también

Los picos de actividad y descanso a lo largo del día y la producción de melatonina están determinados por nuestro cronotipo. El matutino (25% de la población) se refiere a la persona cuyas funciones cognitivas son máximas por la mañana y disminuyen por la tarde, lo que les lleva a acostarse temprano y madrugar. Los vespertinos (25%) están más activos por la tarde y noche, por lo que se acuestan y levantan tarde. La mitad de la población (50%) pertenece al cronotipo intermedio, a medio camino entre los otros dos.



Compartir



Fuente: Instituto Internacional de la Melatonina (IIMEL).

## Liberación rápida o prolongada

La melatonina exógena (de origen externo) se puede presentar en dos tipos: de acción inmediata o de acción prolongada. La primera está indicada para facilitar el inicio de sueño y la segunda, que se absorbe más lentamente y tiene un efecto más largo, está orientada para el mantenimiento del mismo. En suplementos podemos encontrar los dos tipos, pero en su forma de medicamento solo se encuentra la melatonina de acción prolongada.

En los casos de insomnio de conciliación, es decir, cuando hay problemas para iniciar el sueño –un niño debería caer rendido antes de 20 minutos y un adulto antes de 30 minutos–, se recomienda la melatonina de acción rápida. Según algunos estudios, estos suplementos parecen acortar el tiempo que se tarda en conciliar el sueño en unos 7-12 minutos, aunque es importante dejar claro que estos estudios no han podido demostrar si el hecho de abrazar antes a Morfeo afecta a la cantidad de tiempo que se pasa durmiendo. Para los casos de insomnio de mantenimiento, es decir, cuando la dificultad para conciliar el sueño aparece en medio de la noche, o el insomnio mixto –una mezcla de conciliación y mantenimiento–, así como en los casos de despertar precoz, es preferible tomar la melatonina de liberación prolongada. En este caso, se libera esta hormona de forma sostenida manteniendo los niveles en sangre durante 8-10 horas.

## ¿A qué hora hay que tomarla?

Igual de importante que el tipo de melatonina que se prescribe (ya sea en suplementos o fármaco) es la dosis y la hora a la que se suministra, ya que si no se hace bien no va a dar ningún resultado. Encontrar la hora adecuada a la que hay que tomarla es complicado si no se acude a un especialista. En consulta, se intenta dar con la causa que origina la disminución o la inhibición total de melatonina que impide coger el sueño y para ello se analiza a qué hora se produce el pico de producción de melatonina. Esta hormona se activa de manera natural al oscurecer y se produce de forma progresiva hasta alcanzar su pico máximo entre las dos y cuatro de la mañana, para a partir de entonces comenzar a descender. Este intervalo es una media que se ha establecido, pero depende de nuestro cronotipo (ver gráfico de la página anterior).

Por norma general no hay que tomar la pastilla media hora antes de acostarse, tal y como recomiendan la gran mayoría de los suplementos, ya que para algunas personas será lo correcto y para otros lo ideal será una o dos horas antes.

### ¿Es útil para el 'jet lag'?

Llegar a un destino lejano en el que la hora ya no coincide con nuestro reloj biológico interno puede provocar insomnio, aunque también cierta fatiga o letargo y una disminución del estado de alerta. Por ello en ocasiones algunos especialistas –no todos, ya que algunos piensan que no es efectiva– suelen recomendar el uso de melatonina. Sin embargo, muchos especialistas señalan que es complicado saber en qué momento tomar la melatonina cuando hay tanto desfase horario, a menos que se conozca perfectamente cómo funciona nuestro reloj interno, por lo que puede ocurrir lo contrario de lo que se desea.

## Niños: siempre en manos del pediatra

Cuando se trata de menores hay que ser muy cauteloso con la administración de esta hormona y siempre hay que consultar con el pediatra. La melatonina pediátrica en su forma de fármaco solo está indicada en casos de niños con trastorno del neurodesarrollo, como el espectro autista (TEA), trastorno de atención e hiperactividad o discapacidad intelectual, ya que el 80% de estos pequeños presentan problemas para conciliar el sueño, y estos fármacos –que no cubre la Seguridad Social– son parte fundamental en su abordaje terapéutico. Para el resto de la población infantil, si el médico recomienda un suplemento de melatonina siempre va a ser como complemento al tratamiento principal: unos buenos hábitos a la hora de dormir.

“Antes de recomendar la melatonina, hay que preguntar a los padres por los hábitos y preocupaciones de sus hijos, tiene



algún problema desde el punto de vista circadiano u otro factor que puede afectar el sueño, como una etapa de estrés o incluso el ronquido o la apnea. Estos últimos pueden despertar al niño y los padres fácilmente piensan que se trata de insomnio”, explica Óscar Sans, coordinador del Grupo de Pediatría de la Sociedad Española del Sueño y de la Unidad de Sueño del Hospital Sant Joan de Déu.

Los suplementos que se venden libremente sin receta son iguales en su composición para niños y mayores y la única diferencia es la presentación. En niños se comercializa más en gotas o jarabes y en adultos en comprimidos. Respecto a la composición, hay marcas que incluyen solo melatonina y otras añaden otras sustancias, como melisa o flores de Bach. “En pediatría ahora mismo estamos recomendando la melatonina en suplementos en casos muy concretos (y siempre como tratamiento complementario) para mejorar el inicio de sueño. Para otro tipo de problemas, como terrores nocturnos, despertares a medianoche o pesadillas no se ha mostrado que funcione”, explica el especialista. “Además, nunca se les debe dar antes de los seis meses, ya que el sistema que regula la melatonina antes de esa edad no es lo suficientemente maduro”, advierte.

#### Antes de tomarla...

**Si se recurre a la melatonina, antes hay que asegurarse de que cumplimos escrupulosamente con unas buenas pautas de higiene del sueño.**

1. **Evitar tomar excitantes**, como café, té, bebidas alcohólicas o tabaco. Sobre todo, durante la tarde o al final del día.
2. **Intentar cenar ligero y esperar una o dos horas antes de acostarse.** No hay que irse a la cama con el estómago lleno, pero tampoco con sensación de hambre. Una infusión –sin teína– puede favorecer la relajación antes de ir a dormir.
3. **Realizar ejercicio físico**, sobre todo al aire libre, favorece el descanso, pero si se puede es mejor no hacerlo a última hora del día.
4. **Olvidarse de las siestas prolongadas.** No más de 20-30 minutos y nunca tarde.
5. **Si se está tomando medicación**, hay que tener en cuenta que algunos medicamentos pueden producir insomnio.
6. **Mantener horarios de sueño regulares**, acostándose y levantándose siempre a la misma hora. Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos, una buena idea puede ser salir de la cama y relajarse en otro lugar para volver a ella cuando aparezca el sueño.
7. **Evitar la exposición a luz brillante** –como halógenos o lámparas de mesilla– a última hora de la tarde. Se



Índice



Compartir

melatonina.

9. **Relajarse antes de ir a la cama** es uno de los hábitos más eficaces para dormir bien. Un baño, ejercicios de estiramiento, escuchar música apropiada, meditar, leer un libro u otras actividades relajantes.
10. **Mantener un ambiente adecuado en la habitación** que favorezca y ayude a conciliar el sueño. Se debe procurar tener una temperatura adecuada, evitar ruidos, usar colores relajantes, una cama y un colchón confortables...

## Dosis y efectos secundarios

Aunque en España solo se pueden encontrar suplementos con un máximo de 1,9 mg de melatonina, se ha vuelto muy popular comprarlos cuando se viaja a EE UU (donde se pueden encontrar algunos preparados que superan los 10 mg) o por internet. Pero tomar suplementos con mayores concentraciones de melatonina no va a tener más efecto. "Las dosis más altas de melatonina no han demostrado que sean más eficaces", explica la especialista Wix Ramos.

Entonces, ¿tomar más dosis es necesario? No. La melatonina se elimina fácilmente por la orina y no causa toxicidad en dosis elevadas, pero un uso incontrolado de este tipo de suplementos tampoco es inocuo. Son muchos los informes realizados por varios organismos, como el estudio publicado en el *Journal of Clinical Sleep Medicine* en 2017, que han alertado sobre la posibilidad de que el abuso de estos suplementos termine provocando problemas más serios de sueño y algunos efectos secundarios.

"Se ha observado que en algunos ancianos puede tener efectos negativos sobre el estado de ánimo y su actividad durante el día. Pero, sobre todo, los efectos adversos más frecuentes que se han mostrado han sido el dolor de cabeza, faringitis, mareos, náuseas, astenia, irritabilidad, nerviosismo, dolor abdominal, dolor de espalda y dificultades digestivas", analiza la médica especialista en Neurofisiología del Hospital de La Princesa (Madrid).

## ¿Pesadillas y sueños extraños?

Algunos consumidores de melatonina han mencionado que tienen pesadillas desde que toman esta hormona, pero no existen informes o estudios oficiales al respecto. No se sabe si estas pesadillas son consecuencia directa del consumo del suplemento o de un estrés psicológico que al mismo tiempo sería el que ocasionaba su insomnio. Por otra parte, se especula con la posibilidad de que el motivo sea que la melatonina puede aumentar la duración del sueño REM (sueño profundo), la fase en la que más soñamos.

Antes de buscar en los suplementos y fármacos un remedio a nuestras noches en vela, hay que contar con la opinión médica para conocer cuál es el más indicado para nuestro caso y cuándo debemos tomarlo. Solo así, nos aseguraremos de que la melatonina pueda funcionar.

## Boletines EROSKI Consumer

Para estar al día y no perderte ninguna novedad en EROSKI Consumer, suscríbete nuestros boletines gratuitos.

- Suscríbete al boletín de Lo Mejor de la semana
- Suscríbete al boletín de la revista mensual EROSKI Consumer ES 
- He leído y acepto las [políticas de privacidad](#)

¡Suscríbete!



PUBLICIDAD

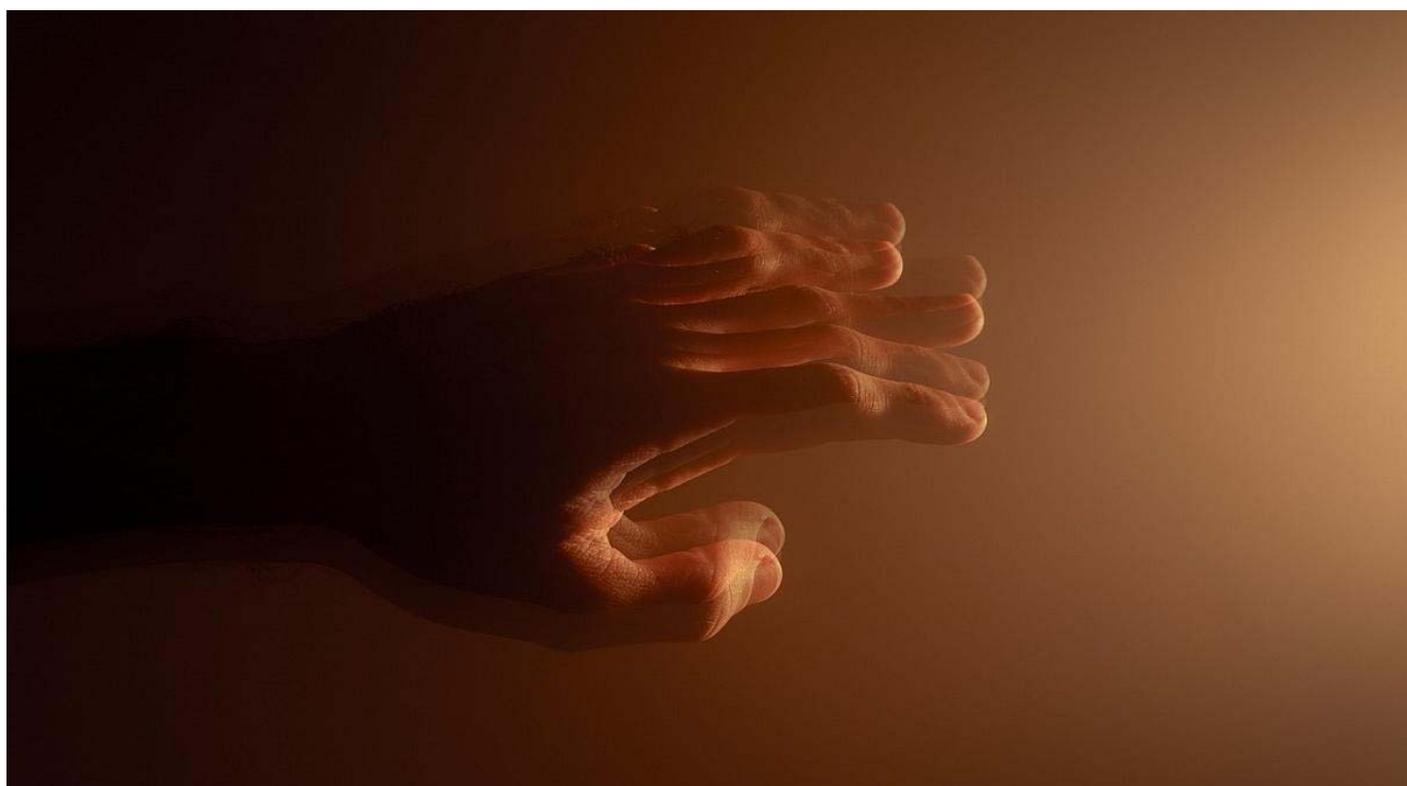
NEUROLOGÍA

## 5 actividades fáciles para hacer en casa y retrasar el avance del párkinson

En nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.



Rebeca Gil

03-04-23 | 13:06 | **Actualizado a las 13:24**

5 actividades para los enfermos de Parkinson que se pueden realizar en casa.

**E**l **párkinson** es una enfermedad neurodegenerativa y crónica que afecta de manera progresiva al sistema nervioso.

## RELACIONADAS

¿El Parkinson afecta igual a mujeres y hombres? El neurólogo explica las diferencias

Párkinson: ¿Se puede prevenir esta enfermedad que afecta al 2% de los mayores de 65 años?

Se origina cuando las neuronas encargadas de producir la dopamina (hormona que actúa sobre el movimiento) disminuyen en su función, dando lugar a desarreglos en la actividad cerebral, lo que causa la pérdida de movimiento, temblores y desequilibrios posturales.

Según las estimaciones de la [Federación Española de Párkinson \(FEP\)](#) en nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.

### **Artrosis de rodilla, ¿cómo podemos reducir el dolor en una o dos semanas?**

Rebeca Gil

Y aunque cualquiera puede verse afectado por esta patología, el párkinson afecta, sobre todo, a la población más mayor.

Tal y como se puede ver en los datos de la guía oficial de recomendaciones clínicas en la enfermedad de Parkinson de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), la prevalencia es aproximadamente de un 0,3% en la población general, llegando al 2% en mayores de 60 años y superando el 4% en mayores de 80.

Esto determina una incidencia de entre 8 y 18 personas diagnosticadas al año por cada 100.000 habitantes.

## **5 actividades beneficiosas para los pacientes con párkinson**

“El **párkinson** actualmente no tiene cura y puede afectar de manera diferente a cada persona. En este sentido, es esencial que cada caso se estudie de manera especializada y se lleve a cabo una terapia exclusiva que consiga reducir al máximo las posibles consecuencias”, explica **David Curto**, director Médico, Calidad e Innovación de **Sanitas Mayores**.

undefined

- "Es aconsejable realizar un seguimiento para ver la evolución de la enfermedad e implementar una serie de ejercicios que sirvan de complemento al tratamiento farmacológico".

### La receta para prevenir el cáncer de colon, uno de los más frecuentes en España

Rafa Sardiña

Entre los ejercicios y las actividades que pueden resultar muy beneficiosas para estos pacientes y que, además, son fáciles de realizar en casa, los expertos de Sanitas Mayores destacan:

- **Enlazar conceptos.** Consiste en unir diferentes palabras que están relacionadas entre sí. Si se quiere trabajar la memoria visual puede realizarse la misma actividad, pero utilizando imágenes. En cualquier caso, ambas permiten trabajar la memoria, el intelecto e incentivan el uso del lenguaje.
- **Sopas de letras.** Este clásico dentro del mundo de los pasatiempos es una gran fórmula para que los enfermos de párkinson logren disminuir la falta de atención. Si además la actividad versa sobre un tema concreto, también se trabaja la atención sostenida y selectiva.

#### TE PUEDE INTERESAR:

##### GUIAS DE SALUD

¿Te pitan los oídos? Los acúfenos o tinnitus se pueden tratar... o enmascarar

##### GUIAS DE SALUD

Consumir aceites esenciales de romero o perejil reduce el riesgo cardiovascular

Realizar pasatiempos beneficia a los pacientes con Parkinson.

- **Musicoterapia.** Es una técnica alternativa que se fundamenta en el uso de música para atender diferentes tipos de dolencias. Es interesante para los pacientes de párkinson porque, gracias al ritmo de las canciones, se adquieren estímulos tanto auditivos como de movimiento y concentración.
- **Entrelazados.** Basado en una figura geométrica, se trata de ir moviendo todos los vértices con el objetivo de que ninguno de ellos se atravesase. Es un ejercicio muy práctico porque permite entrenar la visualización espacial y la organización.
- **Ejercicios de coordinación como el lanzamiento de pelota.** Consiste en arrojar una bola de tenis o ping pong contra una pared para posteriormente recogerla una vez toque el suelo. Este ejercicio logra mitigar la sensación de temblor y activa la coordinación.

-----



PUBLICIDAD

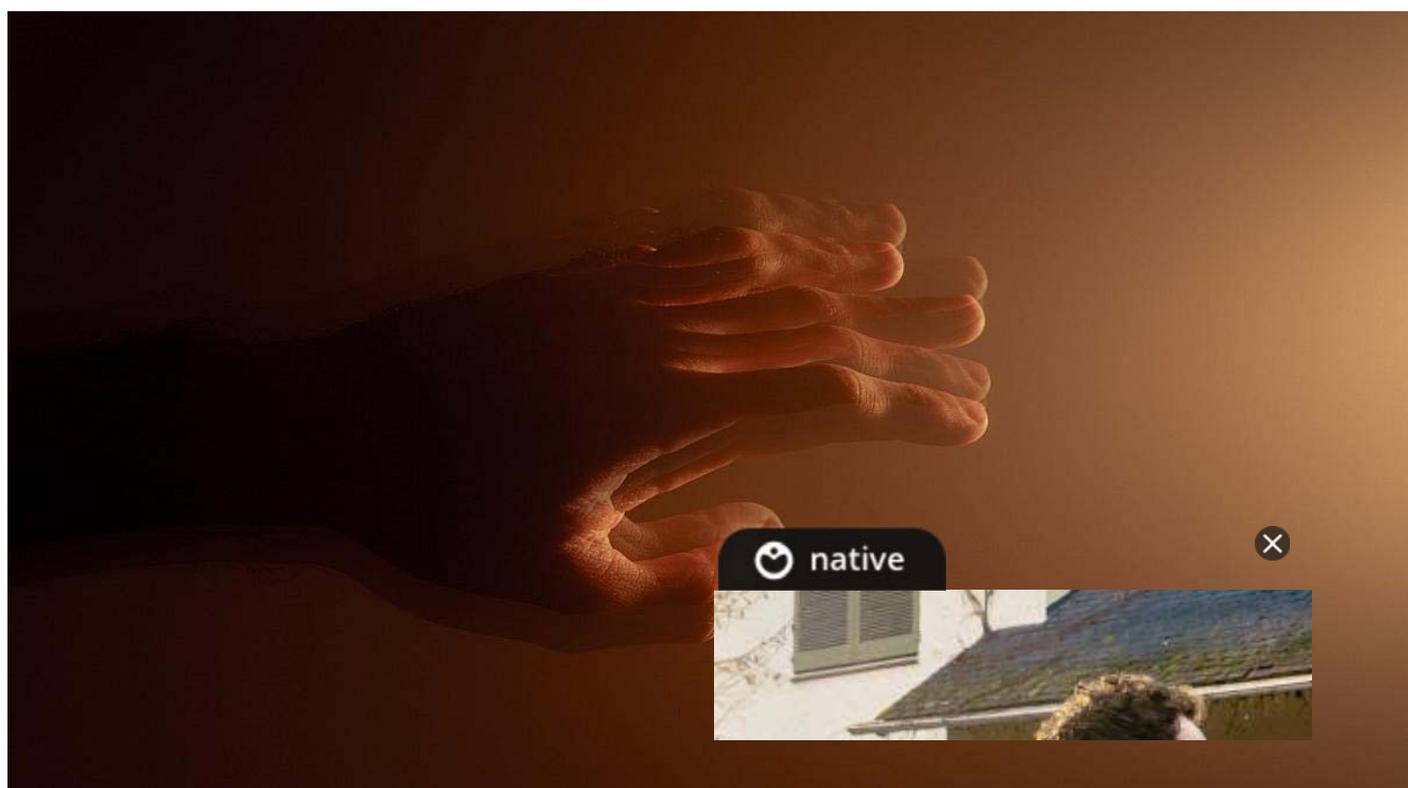
## NEUROLOGÍA

## 5 actividades fáciles para hacer en casa y retrasar el avance del párkinson

En nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.



Rebeca Gil

03·04·23 | 13:06 | **Actualizado a las 13:23**

5 actividades para los enfermos de Parkinson que se pueden realizar en casa.

**E**l **párkinson** es una enfermedad neurodegenerativa y crónica que afecta de manera progresiva al sistema nervioso.

## RELACIONADAS

¿El Parkinson afecta igual a mujeres y hombres? El neurólogo explica las diferencias

Párkinson: ¿Se puede prevenir esta enfermedad que afecta al 2% de los mayores de 65 años?

Se origina cuando las neuronas encargadas de producir la dopamina (hormona que actúa sobre el movimiento) disminuyen en su función, dando lugar a desarreglos en la actividad cerebral, lo que causa la pérdida de movimiento, temblores y desequilibrios posturales.

Según las estimaciones de la [Federación Española de Párkinson](#) (FEP) en nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.

### **Artrosis de rodilla, ¿cómo podemos reducir el dolor en una o dos semanas?**

Rebeca Gil

Y aunque cualquiera puede verse afectado por esta patología, el párkinson afecta, sobre todo, a la población más mayor.

Tal y como se puede ver en los datos de la guía oficial de recomendaciones clínicas en

la enfermedad de Parkinson de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), la prevalencia es aproximadamente de un 0,3% en la población general, llegando al 2% en mayores de 60 años y superando el 4% en mayores de 80.

Esto determina una incidencia de entre 8 y 18 personas diagnosticadas al año por cada 100.000 habitantes.

## 5 actividades beneficiosas para los pacientes con párkinson

"El [párkinson](#) actualmente no tiene cura y puede afectar de manera diferente a cada persona. En este sentido, es esencial que cada caso se estudie de manera especializada y se lleve a cabo una terapia exclusiva que consiga reducir al máximo las posibles consecuencias", explica **David Curto**, director Médico, Calidad e Innovación de [Sanitas Mayores](#).

- "Es aconsejable realizar un seguimiento para ver la evolución de la enfermedad e implementar una serie de ejercicios que sirvan de complemento al tratamiento farmacológico".

**La receta para prevenir el cáncer de colon, uno de los más frecuentes en España**

Rafa Sardiña

---

Entre los ejercicios y las actividades que pueden resultar muy beneficiosas para estos pacientes y que, además, son fáciles de realizar en casa, los expertos de Sanitas Mayores destacan:

- **Enlazar conceptos.** Consiste en unir diferentes palabras que están relacionadas entre sí. Si se quiere trabajar la memoria visual puede realizarse la misma actividad, pero utilizando imágenes. En cualquier caso, ambas permiten trabajar la memoria, el intelecto e incentivan el uso del lenguaje.
- **Sopas de letras.** Este clásico dentro del mundo de los pasatiempos es una gran fórmula para que los enfermos de párkinson logren disminuir la falta de atención. Si además la actividad versa sobre un tema concreto, también se trabaja la atención sostenida y selectiva.

#### TE PUEDE INTERESAR:

##### GUÍAS DE SALUD

¿Te pitan los oídos? Los acúfenos o tinnitus se pueden tratar... o enmascarar

##### GUÍAS DE SALUD

Consumir aceites esenciales de romero o perejil reduce el riesgo cardiovascular

Realizar pasatiempos beneficia a los pacientes con Parkinson.

- **Musicoterapia.** Es una técnica alternativa que se fundamenta en el uso de música para atender diferentes tipos de dolencias. Es interesante para los pacientes de párkinson porque, gracias al ritmo de las canciones, se adquieren estímulos tanto auditivos como de movimiento y concentración.
- **Entrelazados.** Basado en una figura geométrica, se trata de ir moviendo todos los vértices con el objetivo de que ninguno de ellos se atraviese. Es un ejercicio muy práctico porque permite entrenar la visualización espacial y la organización.
- **Ejercicios de coordinación como el lanzamiento de pelota.** Consiste en arrojar una bola de tenis o ping pong contra una pared para posteriormente recogerla una vez toque el suelo. Este ejercicio logra mitigar la sensación de temblor y activa la coordinación.

## TEMAS Responde el doctor - Neurología

---

### Te puede gustar

¿Cree estar protegido contra las ciberamenazas? Pruebe Bitdefender, ¡a partir de 24,99€!

Bitdefender

¿Todavía no conoces el nuevo ID. Buzz?

Volkswagen

Empresa alemana crea la mejor aplicación para aprender idiomas

Babbel

Más información

Un trabajador de 'Pasapalabra' se va de la lengua y cuenta toda la verdad sobre la victoria de Rafa

Diario de Mallorca

¡Descubre cuánto vale tu coche en solo 30 segundos!

Cotuco.es

"Gritos" y "portazos" entre Letizia y Felipe VI por la nueva etapa de la princesa Leonor

Diario de Mallorca



PUBLICIDAD

NEUROLOGÍA

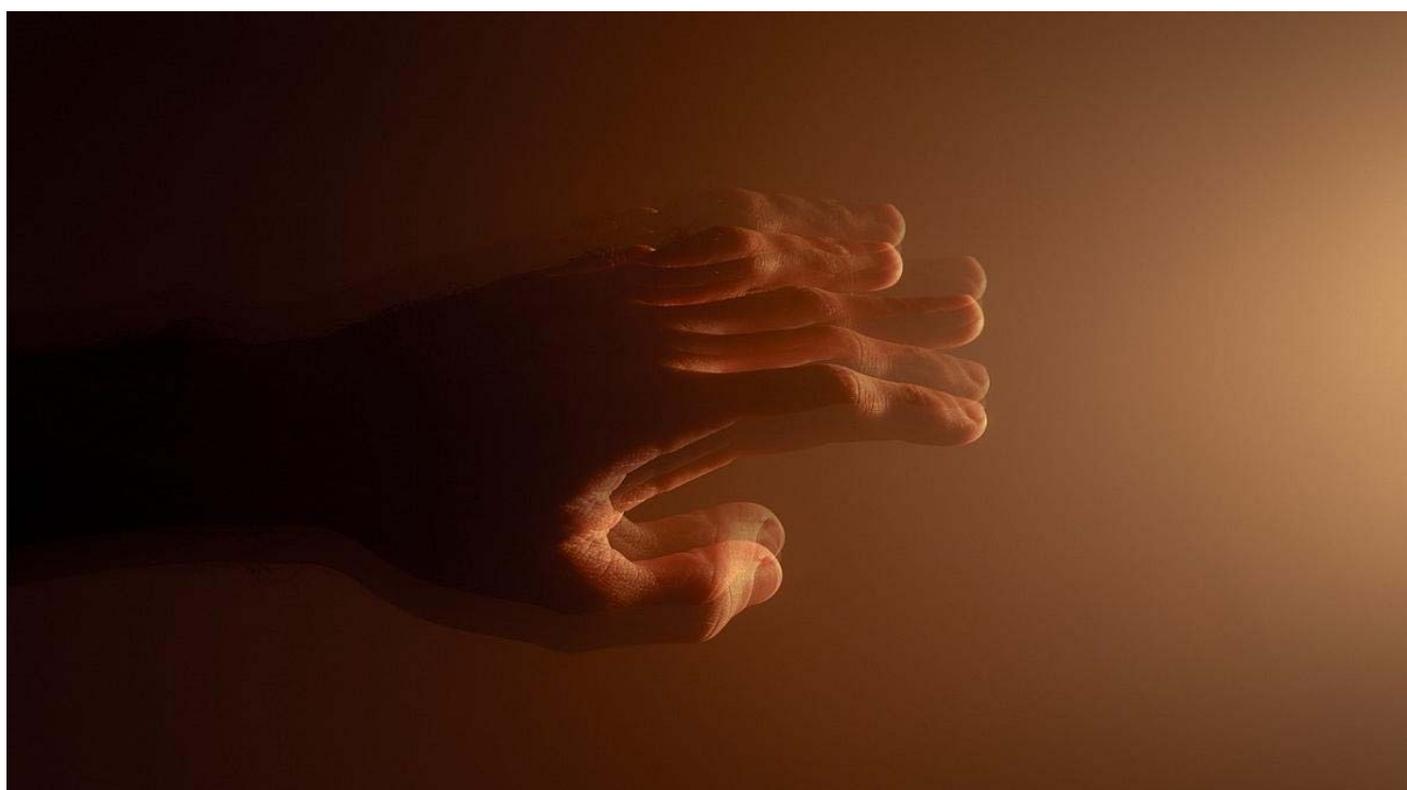
## 5 actividades fáciles para hacer en casa y retrasar el avance del párkinson

En nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.



Rebeca Gil

03·04·23 | 13:06 | Actualizado a las 13:23



5 actividades para los enfermos de Parkinson que se pueden realizar en casa.

**E**l **párkinson** es una enfermedad neurodegenerativa y crónica que afecta de manera progresiva al sistema nervioso.

## RELACIONADAS

¿El Parkinson afecta igual a mujeres y hombres? El neurólogo explica las diferencias

Párkinson: ¿Se puede prevenir esta enfermedad que afecta al 2% de los mayores de 65 años?

Se origina cuando las neuronas encargadas de producir la dopamina (hormona que actúa sobre el movimiento) disminuyen en su función, dando lugar a desarreglos en la actividad cerebral, lo que causa la pérdida de movimiento, temblores y desequilibrios posturales.

Según las estimaciones de la [Federación Española de Párkinson](#) (FEP) en nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.

Artrosis de rodilla, ¿cómo podemos reducir el dolor en una o dos semanas?

Rebeca Gil

Y aunque cualquiera puede verse afectado por esta patología, el párkinson afecta, sobre todo, a la población más mayor.

Tal y como se puede ver en los datos de la guía oficial de recomendaciones clínicas en la enfermedad de Parkinson de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, la prevalencia es aproximadamente de un 0,3% en la población general, llegando al 2% en mayores de 60 años y superando el 4% en mayores de 80.

Esto determina una incidencia de entre 8 y 18 personas diagnosticadas al año por cada 100.000 habitantes.

## 5 actividades beneficiosas para los pacientes con párkinson

“El **párkinson** actualmente no tiene cura y puede afectar de manera diferente a cada persona. En este sentido, es esencial que cada caso se estudie de manera especializada y se lleve a cabo una terapia exclusiva que consiga reducir al máximo las posibles consecuencias”, explica **David Curto**, director Médico, Calidad e Innovación de **Sanitas Mayores**.

- "Es aconsejable realizar un seguimiento para ver la evolución de la enfermedad e implementar una serie de ejercicios que sirvan de complemento al tratamiento farmacológico".

La receta para prevenir el cáncer de colon, uno de los más frecuentes en España

Rafa Sardiña

Entre los ejercicios y las actividades que pueden resultar muy beneficiosas para estos pacientes y que, además, son fáciles de realizar en casa, los expertos de Sanitas Mayores destacan:

- **Enlazar conceptos.** Consiste en unir diferentes palabras que están relacionadas entre sí. Si se quiere trabajar la memoria visual puede realizarse la misma actividad, pero utilizando imágenes. En cualquier caso, ambas permiten trabajar la memoria, el intelecto e incentivan el uso del lenguaje.
- **Sopas de letras.** Este clásico dentro del mundo de los pasatiempos es una gran fórmula para que los enfermos de párkinson logren disminuir la falta de atención.

atención sostenida y selectiva.

## TE PUEDE INTERESAR:

---

### GUÍA

¿Te pitan los oídos? Los acúfenos o tinnitus se pueden tratar... o enmascarar

### GUÍA

Consumir aceites esenciales de romero o perejil reduce el riesgo cardiovascular

Realizar pasatiempos beneficia a los pacientes con Parkinson.

- **Musicoterapia.** Es una técnica alternativa que se fundamenta en el uso de música para atender diferentes tipos de dolencias. Es interesante para los pacientes de párkinson porque, gracias al ritmo de las canciones, se adquieren estímulos tanto auditivos como de movimiento y concentración.
- **Entrelazados.** Basado en una figura geométrica, se trata de ir moviendo todos los vértices con el objetivo de que ninguno de ellos se atraviese. Es un ejercicio muy práctico porque permite entrenar la visualización espacial y la organización.
- **Ejercicios de coordinación como el lanzamiento de pelota.** Consiste en arrojar una bola de tenis o ping pong contra una pared para posteriormente recogerla una vez toque el suelo. Este ejercicio logra mitigar la sensación de temblor y activa la coordinación.



PUBLICIDAD

## NEUROLOGÍA

## 5 actividades fáciles para hacer en casa y retrasar el avance del párkinson

En nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.



Rebeca Gil

03·04·23 | 12:06 | **Actualizado a las 12:23**

5 actividades para los enfermos de Parkinson que se pueden realizar en casa.

**E**l **párkinson** es una enfermedad neurodegenerativa y crónica que afecta de manera progresiva al sistema nervioso.

## RELACIONADAS

¿El Parkinson afecta igual a mujeres y hombres? El neurólogo explica las diferencias

Párkinson: ¿Se puede prevenir esta enfermedad que afecta al 2% de los mayores de 65 años?

Se origina cuando las neuronas encargadas de producir la dopamina (hormona que actúa sobre el movimiento) disminuyen en su función, dando lugar a desarreglos en la actividad cerebral, lo que causa la pérdida de movimiento, temblores y desequilibrios posturales.

Según las estimaciones de la [Federación Española de Párkinson](#) (FEP) en nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.

### **Artrosis de rodilla, ¿cómo podemos reducir el dolor en una o dos semanas?**

Rebeca Gil

Y aunque cualquiera puede verse afectado por esta patología, el párkinson afecta, sobre todo, a la población más mayor.

Tal y como se puede ver en los datos de la guía oficial de recomendaciones clínicas en

la enfermedad de Parkinson de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), la prevalencia es aproximadamente de un 0,3% en la población general, llegando al 2% en mayores de 60 años y superando el 4% en mayores de 80.

Esto determina una incidencia de entre 8 y 18 personas diagnosticadas al año por cada 100.000 habitantes.

## 5 actividades beneficiosas para los pacientes con párkinson

"El [párkinson](#) actualmente no tiene cura y puede afectar de manera diferente a cada persona. En este sentido, es esencial que cada caso se estudie de manera especializada y se lleve a cabo una terapia exclusiva que consiga reducir al máximo las posibles consecuencias", explica **David Curto**, director Médico, Calidad e Innovación de [Sanitas Mayores](#).

- "Es aconsejable realizar un seguimiento para ver la evolución de la enfermedad e implementar una serie de ejercicios que sirvan de complemento al tratamiento farmacológico".

**La receta para prevenir el cáncer de colon, uno de los más frecuentes en España**

Rafa Sardiña

---

Entre los ejercicios y las actividades que pueden resultar muy beneficiosas para estos pacientes y que, además, son fáciles de realizar en casa, los expertos de Sanitas Mayores destacan:

- **Enlazar conceptos.** Consiste en unir diferentes palabras que están relacionadas entre sí. Si se quiere trabajar la memoria visual puede realizarse la misma actividad, pero utilizando imágenes. En cualquier caso, ambas permiten trabajar la memoria, el intelecto e incentivan el uso del lenguaje.
- **Sopas de letras.** Este clásico dentro del mundo de los pasatiempos es una gran fórmula para que los enfermos de párkinson logren disminuir la falta de atención. Si además la actividad versa sobre un tema concreto, también se trabaja la atención sostenida y selectiva.

#### TE PUEDE INTERESAR:

##### GUÍAS DE SALUD

¿Te pitan los oídos? Los acúfenos o tinnitus se pueden tratar... o enmascarar

##### GUÍAS DE SALUD

Consumir aceites esenciales de romero o perejil reduce el riesgo cardiovascular

Realizar pasatiempos beneficia a los pacientes con Parkinson.

- **Musicoterapia.** Es una técnica alternativa que se fundamenta en el uso de música para atender diferentes tipos de dolencias. Es interesante para los pacientes de párkinson porque, gracias al ritmo de las canciones, se adquieren estímulos tanto auditivos como de movimiento y concentración.
- **Entrelazados.** Basado en una figura geométrica, se trata de ir moviendo todos los vértices con el objetivo de que ninguno de ellos se atraviese. Es un ejercicio muy práctico porque permite entrenar la visualización espacial y la organización.
- **Ejercicios de coordinación como el lanzamiento de pelota.** Consiste en arrojar una bola de tenis o ping pong contra una pared para posteriormente recogerla una vez toque el suelo. Este ejercicio logra mitigar la sensación de temblor y activa la coordinación.

## TEMAS Responde el doctor - Neurología

---

### Te puede gustar

#### La autocaravana definitiva

Volkswagen

#### BMW iX. Hasta 630 km de autonomía sin emisiones.

BMW

#### En España las placas solares cuestan la mitad

Engel Solar

Más información

#### La familia de la tinerfeña Yaiza Martín desvela sus oscuras intenciones

El Día

#### Audífonos de última generación a un precio especial por un periodo limitado

Oye Claro

#### Una joven abusa sexualmente de un perro y lo difunde en las redes sociales

El Día

## La prevalencia del Parkinson se ha duplicado en los últimos 25 años

Un 15% de los casos actualmente diagnosticados en España corresponden a personas menores de 50 años



El Médico Interactivo

10 de abril 2023. 10:38 am



Cada año se diagnostican en España unos 10.000 casos nuevos de Parkinson. Con motivo del **Día Mundial** de esta patología, que se celebra el 11 de abril la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que más de 150.000 personas están afectadas por esta enfermedad neurológica crónica y progresiva. De hecho, la prevalencia de esta enfermedad se ha duplicado en los últimos 25 años.

Preocupan datos como que también se haya **duplicado la pérdida de años de vida ajustados por discapacidad** (actualmente estimada en 5,8 millones de años). Además, la **discapacidad y mortalidad de la enfermedad de Parkinson están aumentando más rápido que cualquier otra enfermedad neurológica**. Datos para reflexionar si se tiene en cuenta que un 15 por ciento de los casos actualmente diagnosticados (<https://elmedicointeractivo.com/primera-manifestacion-del-parkinson/>) en España corresponden a personas menores de 50 años.

### Mayor prevalencia del Parkinson

“Los avances diagnósticos y terapéuticos que ha experimentado esta enfermedad en los últimos años son algunas

de las razones que explican este aumento en la prevalencia del Parkinson”. Así lo explica Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN.

Este sitio web utiliza cookies para mejorar su experiencia. Puede controlar o eliminar estas cookies en cualquier momento en sus preferencias de privacidad. [Ver detalles >](https://elmedicointeractivo.com/politica-de-cookies/) [\(https://elmedicointeractivo.com/politica-de-cookies/\)](https://elmedicointeractivo.com/politica-de-cookies/) Aceptar

Sin embargo, el experto señala especialmente el **progresivo envejecimiento de la población**. No obstante, la edad es el principal riesgo para padecer esta enfermedad. Sobre todo, a partir de la sexta década de vida, la incidencia y la prevalencia del Parkinson aumenta exponencialmente.

Por otra parte, solo un 10 por ciento de los casos de esta enfermedad corresponden a formas hereditarias. En el 90 por ciento de los casos, la causa de enfermedad de Parkinson sigue siendo desconocida. Pese a ello, la comunidad científica cada vez encuentra más evidencias de que su origen es el resultado de una combinación de factores ambientales en personas genéticamente predispuestas.

“En este sentido, sabemos que un **buen estilo de vida ayuda a protegernos contra la enfermedad de Parkinson** y esto incluye realizar ejercicio físico de forma regular, optar por la dieta mediterránea, o controlar la hipertensión y la diabetes tipo 2. Por otra parte, la exposición a pesticidas, a disolventes industriales, a la contaminación del aire, o a infecciones por helicobacter pylori o hepatitis C, también se han asociado, entre otros factores, a un mayor riesgo de desarrollar esta enfermedad. Así, es necesario debatir programas de salud pública que eviten la exposición de la población a estos”, concluye el experto.



**Abren convocatoria para un estudio clínico de sobrepeso y obesidad (<https://elmedicointeractivo.com/convocatoria-a-voluntarios-para-estudio-clinico-de-sobrepeso-y-obesidad/>)**

**Las CC. AA. reaccionan ante la publicación de las listas de espera (<https://elmedicointeractivo.com/las-cc-aa-reaccionan-ante-la-publicacion-de-las-listas-de-espera/>)**



## ÁREAS CLÍNICAS



Cardiometabólico (</blog/section/el-medico-interactivo/noticias/area-cardiometabolico/>)



Patología respiratoria crónica (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/patologia-respiratoria-cronica/>)



Depresión (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/depresion/>)



## CASOS CLÍNICOS



Esquizofrenia (<https://cclinicosesquizofrenia.elmedicointeractivo.com/>)



Dolor Irruptivo Oncológico (<http://cclinicosdio.elmedicointeractivo.com>)

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para elaborar información estadística y poder mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias a través del análisis de su navegación. [Ver detalles >](https://elmedicointeractivo.com/politica-de-cookies/) (<https://elmedicointeractivo.com/politica-de-cookies/>) [Aceptar](#)

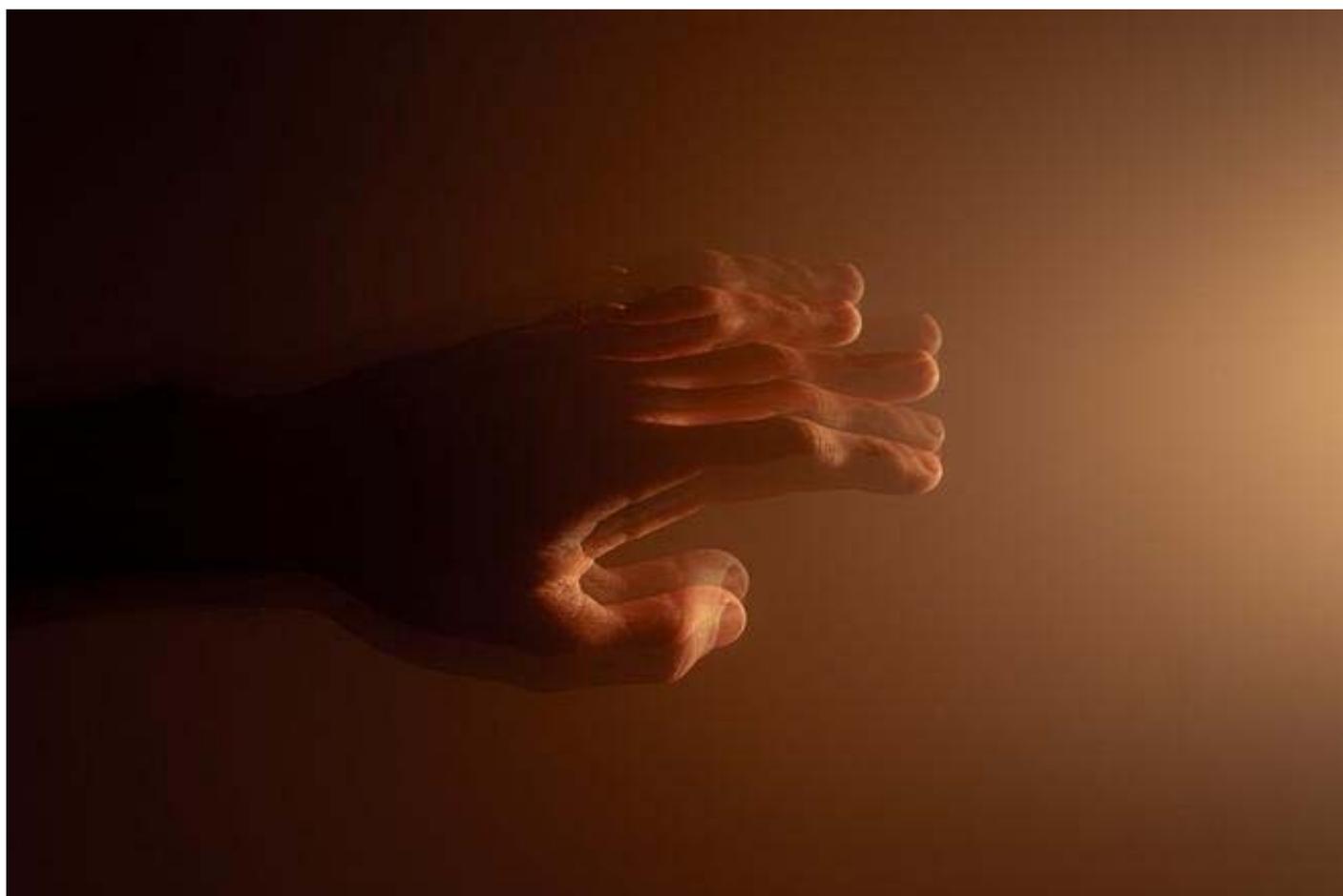


**EN PORTADA** COMIENZA LA CAMPAÑA DE LA RENTA: ¿CUÁNTO TRIBUTA UN SALARIO EN CATAL

## NEUROLOGÍA

# 5 actividades fáciles para hacer en casa y retrasar el avance del párkinson

En nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.



**2** Se lee en minutos

**Rebeca Gil**

03 de abril del 2023. Actualizada 05 de abril del 2023 a las 13:23



El **párkinson** es una enfermedad neurodegenerativa y crónica que afecta de manera progresiva al sistema nervioso.

Se origina cuando las neuronas encargadas de producir la dopamina (hormona que actúa sobre el movimiento) disminuyen en su función, dando lugar a desarreglos en la actividad cerebral, lo que causa la pérdida de movimiento, temblores y desequilibrios posturales.

Según las estimaciones de la **Federación Española de Párkinson** (FEP) en nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.



#### REUMATOLOGÍA

#### Artrosis de rodilla, ¿cómo podemos reducir el dolor en una o dos semanas?

---

Y aunque cualquiera puede verse afectado por esta patología, el párkinson afecta, sobre todo, a la población más mayor.

Tal y como se puede ver en los datos de la guía oficial de recomendaciones clínicas en la enfermedad de Parkinson de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), la prevalencia es aproximadamente de un 0,3% en la población general, llegando al 2% en mayores de 60 años y superando el 4% en mayores de 80.

Esto determina una incidencia de entre 8 y 18 personas diagnosticadas al año por cada 100.000 habitantes.

# 5 ACTIVIDADES BENEFICIOSAS PARA LOS PACIENTES CON PÁRKINSON

Noticias relacionadas

- **¿El Parkinson afecta igual a mujeres y hombres? El neurólogo explica las diferencias**

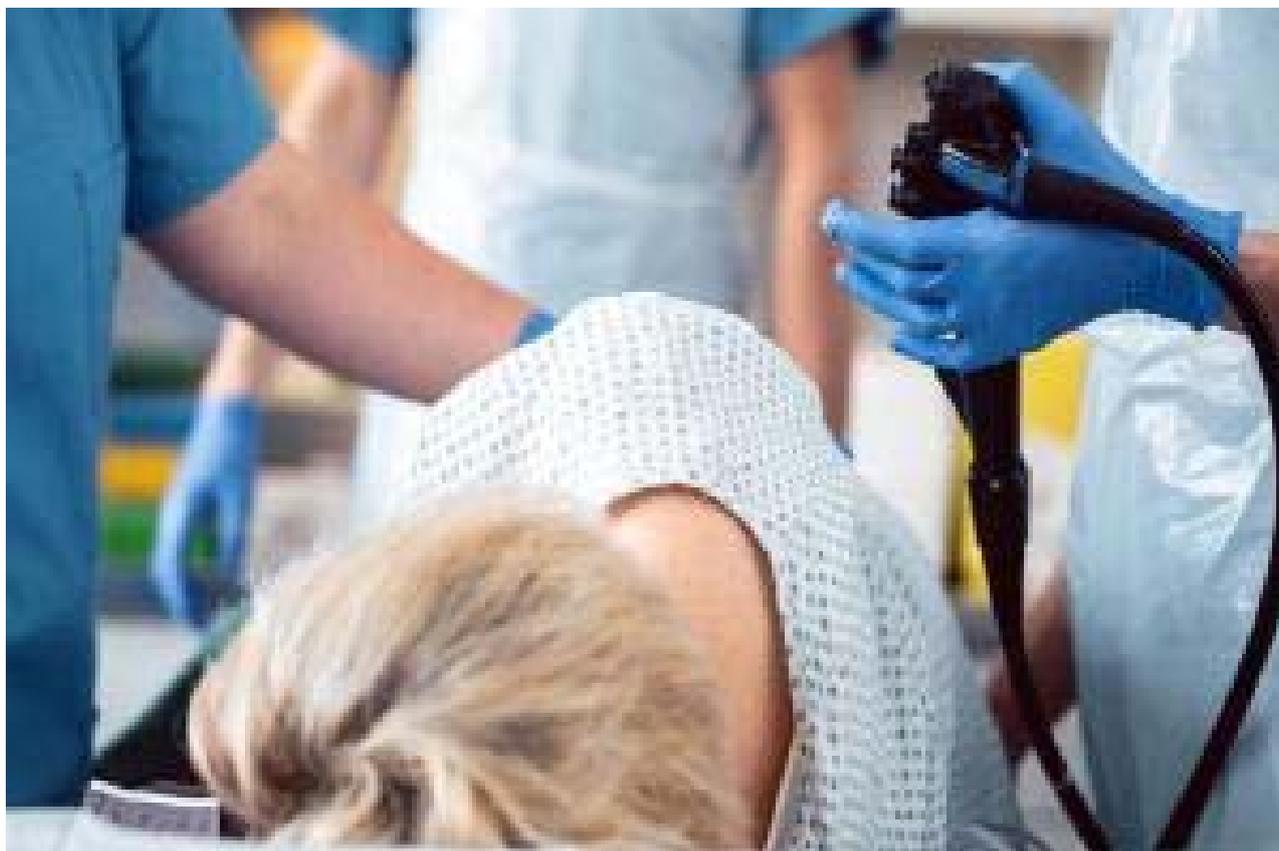
---

- **Párkinson: ¿Se puede prevenir esta enfermedad que afecta al 2% de los mayores de 65 años?**

---

“El [párkinson](#) actualmente no tiene cura y puede afectar de manera diferente a cada persona. En este sentido, es esencial que cada caso se estudie de manera especializada y se lleve a cabo una terapia exclusiva que consiga reducir al máximo las posibles consecuencias”, explica **David Curto**, director Médico, Calidad e Innovación de [Sanitas Mayores](#).

- "Es aconsejable realizar un seguimiento para ver la evolución de la enfermedad e implementar una serie de ejercicios que sirvan de complemento al tratamiento farmacológico".



## ONCOLOGÍA

### La receta para prevenir el cáncer de colon, uno de los más frecuentes en España

---

Entre los ejercicios y las actividades que pueden resultar muy beneficiosas para estos pacientes y que, además, son fáciles de realizar en casa, los expertos de Sanitas Mayores destacan:

- **Enlazar conceptos.** Consiste en unir diferentes palabras que están relacionadas entre sí. Si se quiere trabajar la memoria visual puede realizarse la misma actividad, pero utilizando imágenes. En cualquier caso, ambas permiten trabajar la memoria, el intelecto e incentivan el uso del lenguaje.
- **Sopas de letras.** Este clásico dentro del mundo de los pasatiempos es una gran fórmula para que los enfermos de párkinson logren disminuir la falta de atención. Si además la actividad versa sobre un tema concreto, también se trabaja la atención sostenida y selectiva.



Realizar pasatiempos beneficia a los pacientes con Parkinson. /

- **Musicoterapia.** Es una técnica alternativa que se fundamenta en el uso de música para atender diferentes tipos de dolencias. Es interesante para los pacientes de párkinson porque, gracias al ritmo de las canciones, se adquieren estímulos tanto auditivos como de movimiento y concentración.
- **Entrelazados.** Basado en una figura geométrica, se trata de ir moviendo todos los vértices con el objetivo de que ninguno de ellos se atraviese. Es un ejercicio muy práctico porque permite entrenar la visualización espacial y la organización.
- **Ejercicios de coordinación como el lanzamiento de pelota.** Consiste en arrojar una bola de tenis o ping pong contra una pared para posteriormente recogerla una vez toque el suelo. Este ejercicio logra mitigar la sensación de temblor y activa la coordinación.

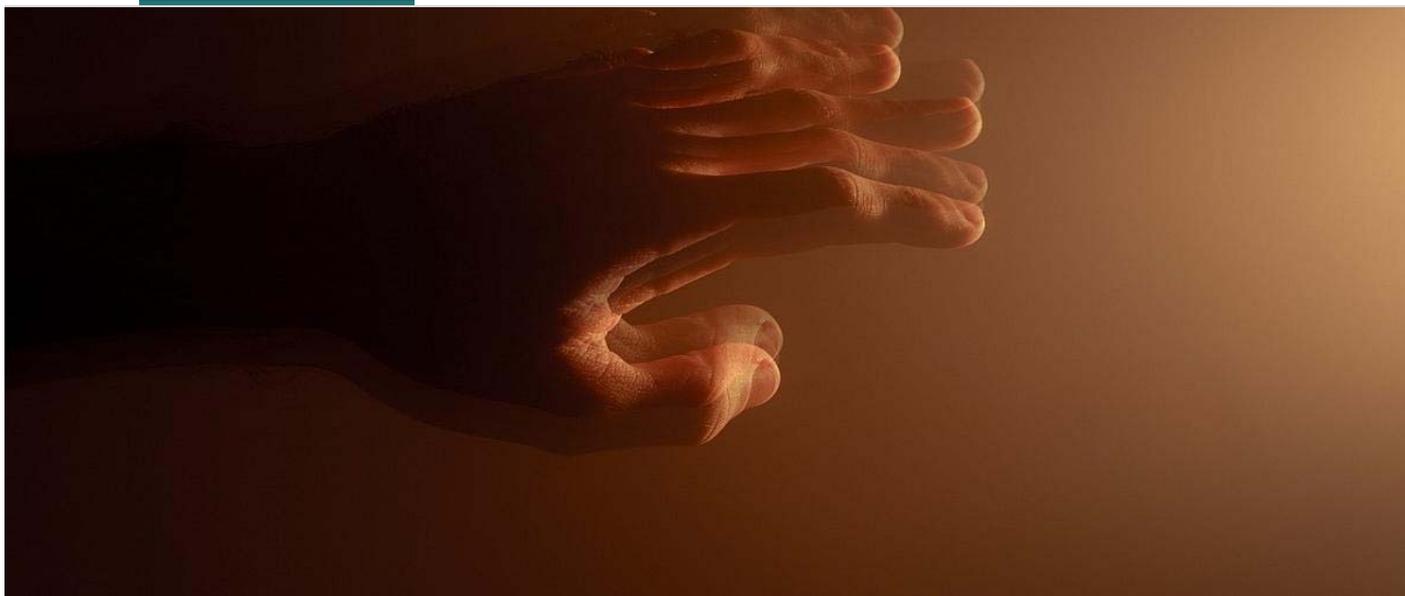
---

## CONTENIDO PATROCINADO

### ID. Buzz: el icono de una nueva era

Volkswagen

¿Cree estar protegido contra las ciberamenazas? Pruebe Bitdefender, ¡a partir de 24,99€ !



5 actividades para los enfermos de Parkinson que se pueden realizar en casa.

**E**l **párkinson** es una enfermedad neurodegenerativa y crónica que afecta de manera progresiva al sistema nervioso.

## RELACIONADAS

¿El Parkinson afecta igual a mujeres y hombres? El neurólogo explica las diferencias

Párkinson: ¿Se puede prevenir esta enfermedad que afecta al 2% de los mayores de 65 años?

Se origina cuando las neuronas encargadas de producir la dopamina (hormona que actúa sobre el movimiento) disminuyen en su función, dando lugar a desarreglos en la actividad cerebral, lo que causa la pérdida de movimiento, temblores y desequilibrios posturales.



Según las estimaciones de la [Federación Española de Párkinson](#) (FEP) en nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.

### **Artrosis de rodilla, ¿cómo podemos reducir el dolor en una o dos semanas?**

Rebeca Gil

Y aunque cualquiera puede verse afectado por esta patología, el párkinson afecta, sobre todo, a la población más mayor.

Tal y como se puede ver en los datos de la guía oficial de recomendaciones clínicas en la enfermedad de Parkinson de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), la prevalencia es aproximadamente de un 0,3% en la población general, llegando al 2% en mayores de 60 años y superando el 4% en mayores de 80.

Esto determina una incidencia de entre 8 y 18 personas diagnosticadas al año por cada 100.000 habitantes.

PUBLICIDAD



## 5 actividades beneficiosas para los pacientes con párkinson

“El **párkinson** actualmente no tiene cura y puede afectar de manera diferente a cada persona. En este sentido, es esencial que cada caso se estudie de manera especializada y se lleve a cabo una terapia exclusiva que consiga reducir al máximo las posibles consecuencias”, explica **David Curto**, director Médico, Calidad e Innovación de **Sanitas Mayores**.



**Consulta aquí todas las noticias de El Periódico Extremadura**

- "Es aconsejable realizar un seguimiento para ver la evolución de la enfermedad e implementar una serie de ejercicios que sirvan de complemento al tratamiento farmacológico".

**La receta para prevenir el cáncer de colon, uno de los más frecuentes en España**

Rafa Sardiña

Entre los ejercicios y las actividades que pueden resultar muy beneficiosas para estos



SALUD > **GUÍAS DE SALUD** DIETAS FITNESS CUIDAMOS TU SALUD

- **Enlazar conceptos.** Consiste en unir diferentes palabras que están relacionadas entre sí. Si se quiere trabajar la memoria visual puede realizarse la misma actividad, pero utilizando imágenes. En cualquier caso, ambas permiten trabajar la memoria, el intelecto e incentivan el uso del lenguaje.
- **Sopas de letras.** Este clásico dentro del mundo de los pasatiempos es una gran fórmula para que los enfermos de párkinson logren disminuir la falta de atención. Si además la actividad versa sobre un tema concreto, también se trabaja la atención sostenida y selectiva.

#### TE PUEDE INTERESAR:

##### GUÍAS DE SALUD

¿Te pitan los oídos? Los acúfenos o tinnitus se pueden tratar... o enmascarar

##### GUÍAS DE SALUD

Consumir aceites esenciales de romero o perejil reduce el riesgo cardiovascular

Realizar pasatiempos beneficia a los pacientes con Parkinson.

- **Musicoterapia.** Es una técnica alternativa que se fundamenta en el uso de música para atender diferentes tipos de dolencias. Es interesante para los



los vértices con el objetivo de que ninguno de ellos se atravesase. Es un ejercicio muy práctico porque permite entrenar la visualización espacial y la organización.

- **Ejercicios de coordinación como el lanzamiento de pelota.** Consiste en arrojar una bola de tenis o ping pong contra una pared para posteriormente recogerla una vez toque el suelo. Este ejercicio logra mitigar la sensación de temblor y activa la coordinación.

## TEMAS Responde el doctor - Neurología

### Te puede gustar

#### Kia Sportage naturalmente inspirador

Kia España

[Más información](#)

#### Descubre cuánto vale tu coche en solo 30 segundos

Cotuco.es

#### Hazte con el nuevo ID. Buzz

Volkswagen

[Haz clic aquí](#)

#### Así está la clasificación de LaLiga tras la jornada 28

El Periódico de Extremadura

#### En España las placas solares cuestan la mitad

Engel Solar

[Más información](#)

#### Un trabajador de 'Pasapalabra' destapa lo que no se sabía del rosco de Rafa: "Fue diferente"

El Periódico de Extremadura

Salud >

NEUROLOGÍA

# 5 actividades fáciles para hacer en casa y retrasar el avance del párkinson

En nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.



**Descubre todos los superpoderes de la Gama T de Volkswagen**

Parecen superpoderes pero es el equipamiento de la Gama T de Volkswagen desde 195€/mes con Mv **7.05€** **Ver más**

Por 48 meses y 7.05€ de entrada\*

2 Se lee en minutos

Rebeca Gil

03 de abril del 2023 a las 13:06. Actualizada 05 de abril del 2023 a las 13:24



0 Comentarios ↓

El [párkinson](#) es una enfermedad neurodegenerativa y crónica que afecta de manera progresiva al sistema nervioso.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Se origina cuando las neuronas encargadas de producir la dopamina (hormona que actúa sobre el movimiento) disminuyen en su función, dando lugar a desarreglos en la actividad cerebral, lo que causa la pérdida de movimiento, temblores y desequilibrios posturales.

Según las estimaciones de la [Federación Española de Párkinson](#) (FEP) en nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.



REUMATOLOGÍA

Artrosis de rodilla, ¿cómo podemos reducir el dolor en una o dos semanas?

Y aunque cualquiera puede verse afectado por esta patología, el párkinson afecta, sobre todo, a la población más mayor.

PUBLICIDAD

Ad

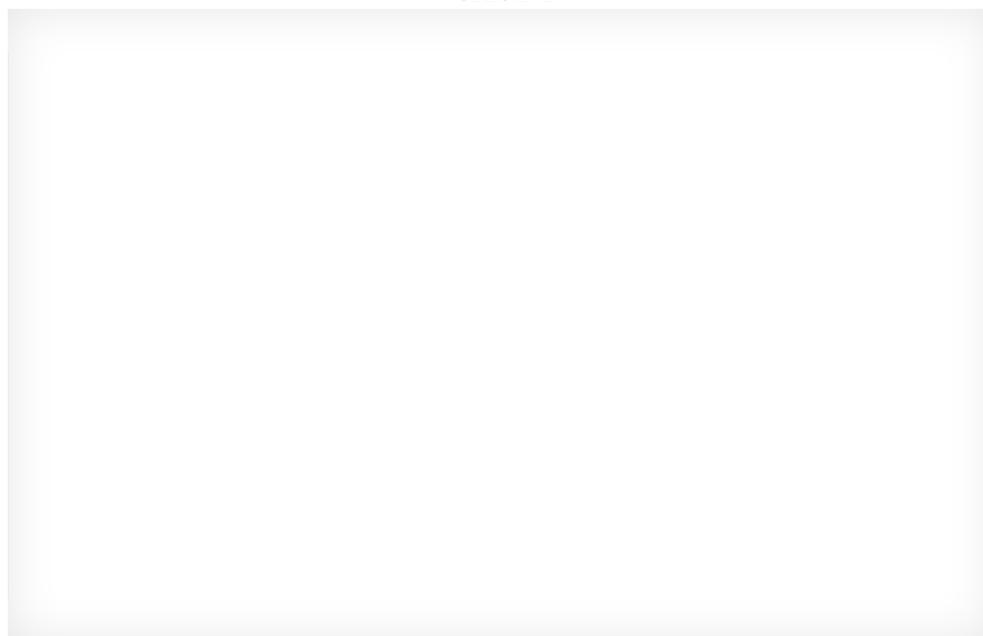
X

PUBLICIDAD

Tal y como se puede ver en los datos de la guía oficial de recomendaciones clínicas en la enfermedad de Parkinson de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), la prevalencia es aproximadamente de un 0,3% en la población general, llegando al 2% en mayores de 60 años y superando el 4% en mayores de 80.

Esto determina una incidencia de entre 8 y 18 personas diagnosticadas al año por cada 100.000 habitantes.

PUBLICIDAD



## 5 ACTIVIDADES BENEFICIOSAS PARA LOS PACIENTES CON PÁRKINSON

Noticias relacionadas

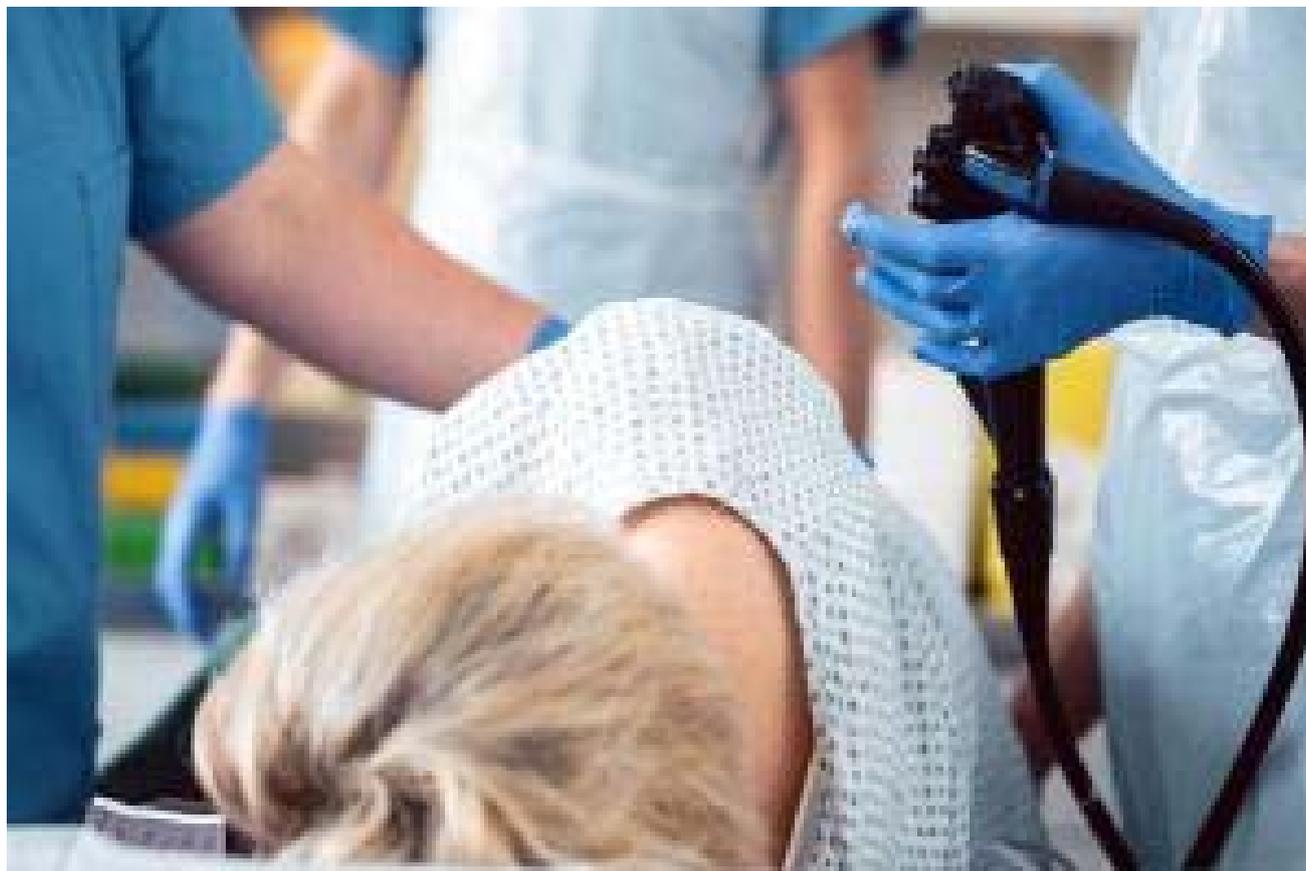
- [¿El Parkinson afecta igual a mujeres y hombres? El neurólogo explica las diferencias](#)
- [Párkinson: ¿Se puede prevenir esta enfermedad que afecta al 2% de los mayores de 65 años?](#)

“El [párkinson](#) actualmente no tiene cura y puede afectar de manera diferente a cada persona. En este sentido, es esencial que cada caso se estudie de manera especializada y se lleve a cabo una terapia exclusiva que consiga reducir al máximo las posibles consecuencias”, explica **David Curto**, director Médico, Calidad e Innovación de [Sanitas Mayores](#).

- "Es aconsejable realizar un seguimiento para ver la evolución de la enfermedad e implementar una serie de ejercicios que sirvan de complemento al tratamiento farmacológico".

X

PUBLICIDAD



#### ONCOLOGÍA

La receta para prevenir el cáncer de colon, uno de los más frecuentes en España

Entre los ejercicios y las actividades que pueden resultar muy beneficiosas para estos pacientes y que, además, son fáciles de realizar en casa, los expertos de Sanitas Mayores destacan:

- **Enlazar conceptos.** Consiste en unir diferentes palabras que están relacionadas entre sí. Si se quiere trabajar la memoria visual puede realizarse la misma actividad, pero utilizando imágenes. En cualquier caso, ambas permiten trabajar la memoria, el intelecto e incentivan el uso del lenguaje.
- **Sopas de letras.** Este clásico dentro del mundo de los pasatiempos es una gran fórmula para que los enfermos de párkinson logren disminuir la falta de atención. Si además la actividad versa sobre un tema concreto, también se trabaja la atención sostenida y selectiva.



Realizar pasatiempos beneficia a los pacientes con Parkinson. /

- **Musicoterapia.** Es una técnica alternativa que se fundamenta en el uso de música para atender diferentes tipos de dolencias. Es interesante para los pacientes de párkinson porque, gracias al ritmo de las canciones, se adquieren estímulos tanto auditivos como de movimiento y concentración.
- **Entrelazados.** Basado en una figura geométrica, se trata de ir moviendo todos los vértices con el objetivo de que ninguno de ellos se atravesase. Es un ejercicio muy práctico porque permite entrenar la visualización espacial y la organización.
- **Ejercicios de coordinación como el lanzamiento de pelota.** Consiste en arrojar una bola de tenis o ping pong contra una pared para posteriormente recogerla una vez toque el suelo. Este ejercicio logra mitigar la sensación de temblor y activa la coordinación.

---

#### Te puede gustar

Configura el nuevo ID. Buzz

Volkswagen

[Haz clic aquí](#)

Los 3 pilares claves del éxito de esta app alemana para aprender idiomas

Babbel

Estos paneles solares están subvencionados con una condición: ¡Ser propietario!

Paneles Solares Financiados

Un trabajador de Pasapalabra se va de la lengua y cuenta la verdad del roscó de Rafa:  
"Evidentemente, no se puede acertar las 25 palabras"

El Periódico de España

Kia Niro electriza tu futuro

Kia España

[Leer más](#)



PUBLICIDAD



# News·ES *EURO*



News ES Euro > tecnología

## ✓ Tres actividades beneficiosas que deben hacer las personas con Parkinson

TECNOLOGÍA Angelina ✓ Noticias ⌚ about 21 hours ago 🚫 REPORT



---

El **enfermedad de Parkinson** Es un tipo de trastorno del movimiento que afecta progresivamente al sistema nervioso.

esta enfermedad **neurodegenerativo** Ocurre cuando las células nerviosas no producen una cantidad suficiente de un

químico muy importante en el cerebro, el **dopamina**.

De esta forma, el Parkinson produce trastornos en la actividad cerebral de las personas, provocando **pérdida de movimiento, temblores y desequilibrios posturales**.

Hasta el día de hoy, hay **más de 160.000 personas en toda España** que padecen Parkinson, informa la Federación Española de Parkinson (FEP). La misma entidad asegura que el 30% de estas personas aún no están diagnosticadas.

Específicamente, el Parkinson es el **segunda enfermedad más prevalente** después de la enfermedad de Alzheimer.

En general, el Parkinson afecta principalmente a personas mayores, así, según datos de la Guía Oficial de recomendaciones clínicas en la enfermedad de Parkinson de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 0,3% de la población general la padece, aumentando hasta el 2% si sólo nos fijamos en el grupo de edad de mayores de 60 años, y hasta un 4% en el grupo de mayores de 80 años.

Desde Sanitas Mayores explican que la enfermedad de Parkinson **no afecta a todos de la misma manera** por lo que los síntomas y el empeoramiento de la enfermedad no se dan de la misma forma en todas las personas.

A primera vista, los síntomas del Parkinson son sutiles y **Evolucionan muy gradualmente**. Así, una persona con Parkinson puede comenzar a sentir temblores en las manos, puede ver cómo se ralentizan a la hora de realizar actividades de su día a día, o incluso se ralentizan al escribir o hablar.

Así, la enfermedad de Parkinson se distribuye por **etapas diferentes**, que no son iguales en cada persona, por lo que cada etapa puede tener una duración variable dependiendo de la persona.

Actualmente, el Parkinson es una enfermedad que **No hay cura** y, como puede afectar a cada persona de forma diferente, es fundamental estudiar cada caso de forma específica y especializada.

Sin embargo, según detalla Sanitas Mayores, existen diferentes **ejercicios y actividades que pueden ser beneficiosos** para hacer la enfermedad **muévete más despacio** complementándolos siempre con el tratamiento farmacológico que sigue cada paciente.

## Haz búsquedas de palabras

Las sopas de letras son uno de los pasatiempos de toda la vida. En este caso, los expertos recuerdan que son muy beneficiosas para que las personas con Parkinson puedan **trabajo de atención**.

Así, incluirlos en tu día a día, pueden ayudar a reducir este síntoma. Además, desde Sanitas Mayores recuerdan que, si la sopa de letras trata de un tema concreto, será aún más beneficiosa, ya que ayudará a trabajar la atención sostenida y selectiva.

---

## practicar la musicoterapia

El **Terapia musical** Es otra de las actividades recomendadas para personas con Parkinson. Además, también se recomiendan para otras dolencias, como la demencia, el ictus o incluso en personas con autismo.



**"Mi boda fue el día más infeliz de mi vida" Lady D al descubierto**

Brainberries



**5 raras "Coincidencias" en las gemelas más famosas de Instagram**

Brainberries



**Las comidas españolas que les dan asco a todos los extranjeros**

Brainberries



**Datos poco conocidos sobre el delincuente más lindo del mundo**

Brainberries

Concretamente en pacientes con Parkinson esta técnica les ayuda a seguir el ritmo de las canciones, adquiriendo **estímulos auditivos, de movimiento y de concentración.**

## ejercicios de coordinación

Otra de las actividades que se recomiendan para las personas con Parkinson son los ejercicios de coordinación.

Un ejemplo de ellos puede ser el lanzamiento de una pelota. Por ejemplo, lanzar una pelota de tenis o de ping-pong contra una pared, para recogerla cuando toque el suelo.

con este ejercicio **se activa la coordinación y se reduce la sensación de temblor** que experimenta el paciente.

Desde Sanitas Mayores recordamos que todas estas actividades deben ir siempre **combinado con tratamiento farmacológico.** Además, la ayuda de un **asesor personal de salud** El seguimiento continuo puede ser beneficioso para anticipar los avances que se producirán en la enfermedad.

Esta información no reemplaza en ningún caso el diagnóstico o prescripción médica. Es importante acudir a un especialista cuando aparezcan síntomas en caso de enfermedad y nunca automedicarse.

leer también

Héctor Farrés

>>

leer también

María Casas

>>



PUBLICIDAD

NEUROLOGÍA

## 5 actividades fáciles para hacer en casa y retrasar el avance del párkinson

En nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.



Rebeca Gil

03·04·23 | 13:06 | Actualizado a las 13:24



5 actividades para los enfermos de Parkinson que se pueden realizar en casa.

**E**l **párkinson** es una enfermedad neurodegenerativa y crónica que afecta de manera progresiva al sistema nervioso.

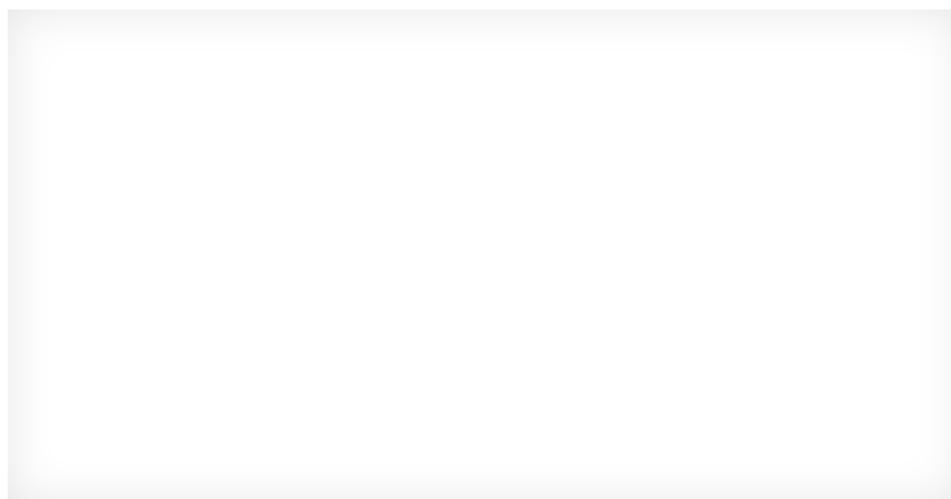
## RELACIONADAS

¿El Parkinson afecta igual a mujeres y hombres? El neurólogo explica las diferencias

Párkinson: ¿Se puede prevenir esta enfermedad que afecta al 2% de los mayores de 65 años?

Se origina cuando las neuronas encargadas de producir la dopamina (hormona que actúa sobre el movimiento) disminuyen en su función, dando lugar a desarreglos en la actividad cerebral, lo que causa la pérdida de movimiento, temblores y desequilibrios posturales.

PUBLICIDAD



Según las estimaciones de la [Federación Española de Párkinson](#) (FEP) en nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.

**Artrosis de rodilla, ¿cómo podemos reducir el dolor en una o dos semanas?**

Rebeca Gil

Y aunque cualquiera puede verse afectado por esta patología, el párkinson afecta, sobre todo, a la población más mayor.

Tal y como se puede ver en los datos de la guía oficial de recomendaciones clínicas en la enfermedad de Parkinson de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), la prevalencia es aproximadamente de un 0,3% en la población general, llegando al 2% en mayores de 60 años y superando el 4% en mayores de 80.

Esto determina una incidencia de entre 8 y 18 personas diagnosticadas al año por cada 100.000 habitantes.

## 5 actividades beneficiosas para los pacientes con párkinson

"El **párkinson** actualmente no tiene cura y puede afectar de manera diferente a cada persona. En este sentido, es esencial que cada caso se estudie de manera especializada y se lleve a cabo una terapia exclusiva que consiga reducir al máximo las posibles consecuencias", explica **David Curto**, director Médico, Calidad e Innovación de **Sanitas Mayores**.

- "Es aconsejable realizar un seguimiento para ver la evolución de la enfermedad e implementar una serie de ejercicios que sirvan de complemento al tratamiento farmacológico".

### **La receta para prevenir el cáncer de colon, uno de los más frecuentes en España**

Rafa Sardiña

Entre los ejercicios y las actividades que pueden resultar muy beneficiosas para estos pacientes y que, además, son fáciles de realizar en casa, los expertos de Sanitas

Mayores destacan:

- **Enlazar conceptos.** Consiste en unir diferentes palabras que están relacionadas entre sí. Si se quiere trabajar la memoria visual puede realizarse la misma actividad, pero utilizando imágenes. En cualquier caso, ambas permiten trabajar la memoria, el intelecto e incentivan el uso del lenguaje.
- **Sopas de letras.** Este clásico dentro del mundo de los pasatiempos es una gran fórmula para que los enfermos de párkinson logren disminuir la falta de atención. Si además la actividad versa sobre un tema concreto, también se trabaja la atención sostenida y selectiva.

#### TE PUEDE INTERESAR:

##### GUÍAS DE SALUD

¿Te pitan los oídos? Los acúfenos o tinnitus se pueden tratar... o enmascarar

##### GUÍAS DE SALUD

Consumir aceites esenciales de romero o perejil reduce el riesgo cardiovascular

Realizar pasatiempos beneficia a los pacientes con Parkinson.

- **Musicoterapia.** Es una técnica alternativa que se fundamenta en el uso de música para atender diferentes tipos de dolencias. Es interesante para los pacientes de párkinson porque, gracias al ritmo de las canciones, se adquieren estímulos

tanto auditivos como de movimiento y concentración.

- **Entrelazados.** Basado en una figura geométrica, se trata de ir moviendo todos los vértices con el objetivo de que ninguno de ellos se atravesase. Es un ejercicio muy práctico porque permite entrenar la visualización espacial y la organización.
- **Ejercicios de coordinación como el lanzamiento de pelota.** Consiste en arrojar una bola de tenis o ping pong contra una pared para posteriormente recogerla una vez toque el suelo. Este ejercicio logra mitigar la sensación de temblor y activa la coordinación.

## TEMAS Responde el doctor - Neurología

---

### Te puede gustar

Enlaces Promovidos

#### Deberías probar este juego de estrategia 2023

Total Battle: Online Strategie-Spiel

#### ¿Todavía no conoces el nuevo ID. Buzz?

Volkswagen

#### El 1º Buscador de España

miresi.es

#### Rocío Flores habla sobre su adicción: "Lo confirmo"

Faro de Vigo

#### El nuevo Jeep® Avenger es el Coche Del Año 2023

Jeep

#### 'First Dates' pierde para siempre a un histórico rostro y será sustituido por esta polémica gallega

Faro de Vigo



ÚLTIMA HORA

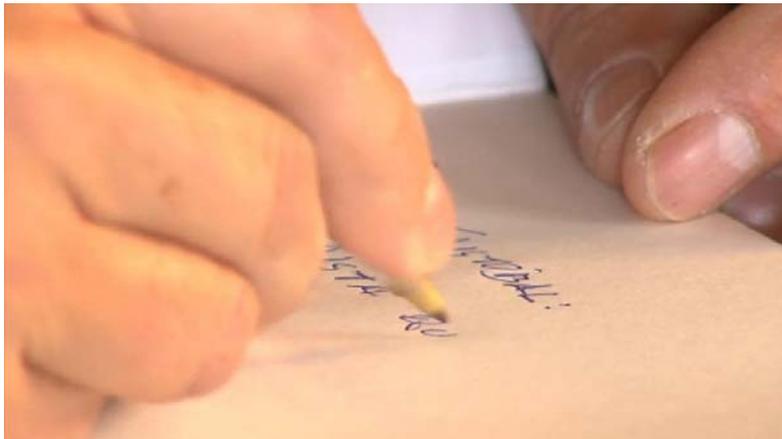
Muere Fernando Sánchez Dragó de un infarto

ARAGÓN

## Más de 5.000 personas sufren párkinson en Aragón y cada año se diagnostican 250 nuevos casos

Este martes, 11 de abril, es el día mundial de esta enfermedad, la segunda neurodegenerativa con mayor incidencia en el mundo.

E. P. B. NOTICIA / ACTUALIZADA 10/4/2023 A LAS 11:28



Entre los síntomas motores, los más habituales son el temblor y la lentitud de movimientos. HA

Este martes, 11 de abril, es el Día Mundial del Párkinson, la segunda enfermedad neurodegenerativa con mayor incidencia en el mundo. Más de **7 millones de personas padecen párkinson en todo el mundo** y, en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 150.000 personas están afectadas por esta enfermedad neurológica crónica y progresiva. En Aragón, esta patología afecta a alrededor de 5.000 personas y cada año se diagnostican unos 250 nuevos casos.

Para celebrar el día mundial, la Asociación Parkinson Aragón ha organizado una serie de actos. Este lunes se han instalado **mesas informativas** en los principales hospitales, centros de especialidades y centros comerciales de 10.00 a 14.00. Entre las 14.00 y las 14.45 se ofrecerá una charla sobre neurología y farmacología, titulada 'Una mirada al Párkinson: estado actual y tratamiento', en el Hospital San Juan de Dios. Este martes, además, de 16.00 a 18.00 habrá una jornada intergeneracional en el Centro de Rehabilitación Integral de Zaragoza y, al finalizar, se ofrecerá una chocolatada. El jueves 13 de abril, a las 11.00,

### LO MÁS LEÍDO



HERALDO EN EL MONJO DE SAN LAZARO.

RAMON J. CAMPO

Cinco restaurantes de moda del centro de Zaragoza que han abierto en el último año: del Kamado al Saona

BEATRIZ C. CHÓLIZ

Aurora Gallego, la panadería de Ágreda que lleva más de diez años triunfando en Tarazona

LUCÍA VALERO

El aluvión de visitantes al Pirineo y Guara deja 16 rescates en Semana Santa

RUBÉN DARIÓ NUÑEZ

Consulta el horóscopo de hoy: lunes, 10 de abril de 2023

PROFESOR BOGDANICH

## ETIQUETAS

Aragón

Enfermedades

Párkinson

Desde la SEN reconocen que la discapacidad y mortalidad de la enfermedad de párkinson están aumentando más rápido que cualquier otra enfermedad neurológica. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló hace unos meses que **la prevalencia de esta enfermedad se ha duplicado en los últimos 25 años** y este aumento ha producido que, en estos años, también se haya duplicado la pérdida de años de vida ajustados por discapacidad (actualmente estimada en 5,8 millones de años).

“Los avances diagnósticos y terapéuticos que ha experimentado esta enfermedad en los últimos años son algunas de las razones que explican este aumento en la prevalencia de la enfermedad de Parkinson. Pero sobre todo, detrás de este incremento, está el **progresivo envejecimiento** de la población”, explica el doctor Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del grupo de estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología. “Y es que la edad es el principal riesgo para padecer esta enfermedad. Sobre todo, a partir de las sexta década de vida, la incidencia y la prevalencia de esta enfermedad aumenta exponencialmente. Así, mientras que estimamos que la enfermedad de párkinson afecta a un 2% de la población mayor de 65 años, pasa a ser al 4% en mayores de 80 años. Por esa razón también calculamos que, en España, y debido al progresivo envejecimiento de nuestra población, el número de afectados se triplique en los próximos 30 años”. En todo caso, la enfermedad de párkinson no solo afecta a personas de edad avanzada. **Aproximadamente un 15% de los casos actualmente diagnosticados en España corresponden a personas menores de 50 años.**

Aunque tener un familiar cercano con la enfermedad de párkinson aumenta las posibilidades de padecer este trastorno, solo un 10% de los casos de esta enfermedad corresponden a formas hereditarias. **En el 90% de los casos, la causa de enfermedad de párkinson sigue siendo desconocida**, aunque la comunidad científica cada vez encuentra más evidencias de que su origen es el resultado de una combinación de factores ambientales en personas genéticamente predisuestas.

## TE PUEDE INTERESAR



arrepentirse de la  
inversión

B. ALQUÉZAR

El Casademont  
sorprende al Gran  
Canaria en un  
emocionante partido  
(76-73)

C. PAÑO

Un cliente de FNAC  
Zaragoza recupera 1.758  
euros al lograr que se  
declare nula su tarjeta  
de crédito

H. A.

## La información que te interesa

Desde **Heraldo** trabajamos para hacerte llegar la actualidad de forma **cercana, veraz y rápida**.

Suscríbete a Aragón

Únete desde 1€

## Un buen estilo de vida, contra la enfermedad

“Teniendo en cuenta el desafío que supone el previsible incremento de nuevos casos de esta enfermedad, se hace muy necesario llevar a cabo estrategias de prevención sobre aquellos factores que ya sabemos que pueden aumentar el riesgo de padecerla”, comenta el doctor Álvaro Sánchez Ferro. “En este sentido, sabemos que un **buen estilo de vida** ayuda a protegernos contra la enfermedad de Parkinson y esto incluye realizar ejercicio físico de forma regular, optar por la dieta mediterránea, o controlar la hipertensión y la diabetes tipo 2. Por otra parte, la exposición a pesticidas, a disolventes industriales, a la contaminación del aire, o a infecciones por helicobacter pylori o hepatitis C, también se han asociado, entre otros factores, a un mayor riesgo de desarrollar esta enfermedad. Por lo que es necesario debatir programas de salud pública que eviten la exposición de la población a estos”.

Actualmente, cada año se diagnostican en España unos 10.000 casos nuevos de esta enfermedad caracterizada por producir diversos síntomas motores y no motores. Entre los síntomas motores, los más habituales son el **temblor y la lentitud de movimientos**. Y además de los síntomas que ocurren al inicio, aparecen otros problemas con la evolución de la enfermedad como las fluctuaciones motoras se hacen presentes en más del 80% de los pacientes tras 5 y 10 años desde el diagnóstico.

Pero los síntomas motores no siempre son los primeros en aparecer al



diversos errores diagnósticos. Entre otros síntomas no motores destacan la ansiedad, los problemas cognitivos, trastornos del sueño, dolor, estreñimiento, problemas de deglución o en la función genitourinaria.

“Tendemos a asociar la enfermedad de párkinson únicamente a la sintomatología motora, cuando en realidad es una enfermedad que se puede manifestar de muchísimas otras formas. Y de hecho, los síntomas no motores pueden llegar a ser, en muchas ocasiones, muy **incapacitantes**. Además, cuando los primeros síntomas de la enfermedad no son los motores o no son tan evidentes puede ser complicado identificarla de forma temprana e incluso difícil de diferenciar de otros síndromes parkinsonianos. Actualmente tenemos en España un retraso diagnóstico de entre 1 y 3 años y esto hace que aproximadamente un tercio de los nuevos casos estén aun sin diagnosticar”, señala el doctor Álvaro Sánchez Ferro.

Un **diagnóstico temprano** permite iniciar el tratamiento de esta enfermedad en las primeras fases, lo que ayuda a mejorar la calidad de vida de los pacientes, prevenir complicaciones y minimizar la discapacidad a largo plazo. Y, aunque el tratamiento farmacológico disponible actualmente, si bien no logra detener el proceso degenerativo, resulta eficaz para mejorar la mayoría de los síntomas motores y para muchos de los síntomas no motores. “En todo caso, el tratamiento de esta enfermedad requiere de un enfoque integral, en el que se incluyan también tratamientos no farmacológicos, y también un enfoque individualizado, según la discapacidad, la edad del paciente y de las complicaciones y síntomas que van surgiendo a lo largo de su evolución”, concluye.

Conforme a los criterios de



The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

## CONTENIDO PATROCINADO |

recomendado por Taboola

**Cuatro alimentos que depuran el hígado y queman la grasa abdominal**

GoldenTree.es

Más información

**Si tu eres mayor de 55 años, tienes que jugar. Sin instalación.**

Elvenar

Juega ahora

**Aprende a pagar antes tu hipoteca de esta forma**

finanfox.com

Más información

**Evalúa cuan inteligente eres. Responde 22 preguntas y averigua cuál es tu IQ**

WW IQ Test

Haz clic aquí

**¡Los paneles solares ya son casi gratis!**

Casa solar

**Descubre cómo dejar de pagar la luz**

Engel Solar

Leer más

**Injerto Definitivo y Natural**

Insparya

**Las personas nacidas entre 1939-1967 (y que quieran cambiar de proveedor de energía) deben leer esto**

Energía más barata

**La autocaravana definitiva**

Volkswagen



## ENTREVISTAS

### **Dra. Mercè Boada: «La innovación ha supuesto un cambio de paradigma radical en la enfermedad de Alzheimer»**

Neuróloga y directora médica de Ace Alzheimer Center  
Barcelona

## ***Público más seguro***

La **Dra. Mercè Boada**, neuróloga y directora médica de [Ace Alzheimer Center Barcelona](#), es una de las principales autoridades internacionales en el ámbito de las demencias. A nivel internacional, forma parte del Comité Científico del Consorcio Europeo de la Enfermedad de Alzheimer (EADC). Durante su trayectoria ha recibido diversos reconocimientos como el premio Alzheimer de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Creu de Sant Jordi de la Generalitat de Catalunya o la Medalla Trueta de la Salud del mismo organismo. Además, en 2022 ha recibido el **Premio Fenin a la Innovación Tecnológica Sanitaria** por su aportación y liderazgo científico y social en el alzhéimer. «**La innovación ha supuesto un cambio de paradigma radical en la enfermedad de Alzheimer**», destaca en una entrevista con *iSanidad*.

[La Dra. Mercè Boada ha recibido el Premio Fenin a la Innovación Tecnológica Sanitaria 2022 por su aportación y liderazgo científico y social en el alzhéimer](#)

### **¿Cómo es la situación de la investigación y la innovación en el campo de la demencia, y concretamente, del alzhéimer?**

En el campo de la demencia tanto la investigación como la innovación están muy activas. En investigación, nos centramos en la búsqueda de nuevos fármacos, que se basa en diagnósticos muy robustos para saber el tipo de demencia. Los biomarcadores beta-amiloide y tau, además de una neurodegeneración, muestran un cerebro con alzhéimer.

En el campo de la innovación, es importante la aportación de la genética. Con la Puntuación de Riesgo Poligénico tenemos elementos matemáticos que nos aportan información sobre la clínica, biomarcadores y genética para encontrar un tratamiento más preciso. El objetivo es conseguir una medicina de precisión.

[«Con la Puntuación de Riesgo Poligénico tenemos](#)

Para ello, hemos innovado en la digitalización, la aplicación de la inteligencia artificial, en plataformas que nos ayudan en el proceso diagnóstico, así como en la búsqueda específica de pacientes para aplicar los tratamientos o entrar en ensayos clínicos con el menor coste para el sistema sanitario. Que la innovación llegue a una enfermedad como el Alzheimer es un privilegio. La innovación cambia el mundo Alzheimer y ha dado un giro de 360 grados.

**Usted se ha especializado, entre otros aspectos, en la investigación de biomarcadores y proteínas de señalización de esta enfermedad. ¿Cuáles han sido los hallazgos más significativos en este sentido?**

En Ace Alzheimer Center tenemos una de las mayores colecciones de muestras biológicas del líquido cefalorraquídeo y de plasma de personas con Alzheimer. Es una serie muy importante, tenemos en estudio 1.500 muestras de líquido cefalorraquídeo pareadas con 1.500 de plasma y con la genética para conseguir esta medicina de precisión.

El objetivo de tener esta gran colección es, precisamente, investigar para cotejar cuáles son los marcadores más próximos y fiables para determinar la enfermedad de Alzheimer y compararlo con la nueva tendencia que son los estudios en sangre. Esto serviría, por ejemplo, para disminuir el coste del diagnóstico. Los estudios en sangre pueden ser más baratos, más fáciles y nos permitirían monitorizar, entre otras cosas, el efecto de un fármaco o qué importancia tiene en el desarrollo de la enfermedad.

*«En Ace Alzheimer Center Barcelona tenemos una de las mayores colecciones de muestras biológicas del líquido cefalorraquídeo y de plasma de personas con Alzheimer»*

Esto se puede realizar gracias a la innovación tecnológica. La innovación nos permite con unos instrumentos de alta precisión, buscar estos datos e instrumentalizarlos mediante plataformas de inteligencia artificial. Movemos millones de datos y, sin esta innovación, el avance en la enfermedad de Alzheimer sería mucho más lento. Se han realizado grandes avances que van a ayudar a que la investigación e innovación se traslade a otras enfermedades crónicas.

La innovación ha supuesto un cambio de paradigma radical. La medicina

podemos explicar mejor la predicción y el desarrollo de la enfermedad para evitar las incongruencias que se generan en seguridad de los pacientes y de los familiares. Es un avance social enorme.

*«Los estudios en sangre pueden ser más baratos, más fáciles y nos permitirían monitorizar, entre otras cosas, el efecto de un fármaco o qué importancia tiene en el desarrollo de la enfermedad»*

### **¿Cuáles son los factores genéticos y ambientales involucrados en la aparición del alzhéimer?**

Nosotros empezamos a ser potentes en genética a partir del año 2011. Desde entonces, estamos generando todos los años un gran volumen de conocimiento en este campo. Los estudios genéticos nos permiten conocer cuáles son los caminos para encontrar un fármaco. Nuestra colección de genética, que alcanza unas 19.000 muestras, la compartimos con los grandes consorcios europeos o transatlánticos. Para determinar un factor de riesgo con muchos genes necesitamos muestras que superan las 70.000 o 80.000. Ser potentes en este factor nos permite avanzar.

Y también está la epigenética, que nos ayuda a conocer la implicación de distintos factores ambientales como la polución atmosférica, los hábitos de vida, el ejercicio físico o la sociabilidad. Un artículo excelente del *The Lancet Commission* explica cómo podemos hacer una prevención del riesgo de demencia. Hay más de 10 factores de riesgo para la demencia, entre ellos, la hipertensión, la diabetes o la no sociabilidad (el Covid ha sido un factor muy grave en el proceso de demencia porque nos ha aislado).

La pandemia provocada por el Covid-19 cambió el escenario en el alzhéimer y acercó al paciente. En concreto, nos permitió comunicarnos a través de una pantalla con nuestros pacientes y que esto no fuera una barrera. Gracias a la tecnología pudimos continuar haciendo el diagnóstico y seguimiento del paciente y responder a sus preguntas.

*«Hay más de 10 factores de riesgo para la demencia, entre ellos, la hipertensión, la diabetes o la no sociabilidad»*

### **¿Qué aporta la aplicación de model**

real. Nuestro primer centro de día es en el año 1990, donde lo que aplicamos y lanzamos al mundo es que el alzhéimer podía aprender. Por eso, nuestra institución se llamó Ace, que son las siglas de Alzheimer Centro Educativo.

Foto: Jordi Play

Ellos podían aprender y debían seguir aprendiendo porque si los dejamos a un lado y los aislamos, su cerebro iría perdiendo facultades también por desuso. En toda la psicoestimulación cognitiva que tenemos (tesis doctorales, múltiples publicaciones, un dossier y un background enorme sobre los beneficios) hemos pasado de trabajar con lápiz y papel para hacer toda la estimulación a la introducción de un instrumento como *Smartbrain*, un programa de educación y de psicoestimulación. Aquí hemos podido utilizar la telemedicina y la innovación de la realidad virtual.

Uno de nuestros objetivos de investigación es aprovechar lo que aporta la realidad virtual y la utilización de gafas en la psicoestimulación. De forma más sofisticada, estamos haciendo estudios en la estimulación magnética transcraneal, que funciona muy bien en depresión, apatía o párkinson, y la estamos trasladando a la enfermedad de Alzheimer. Por lo tanto, el abanico de la psicoestimulación es enorme y aplicable si además importamos lo que hemos aprendido de la estimulación por la pintura, la actividad visual, la sociabilidad, las visitas a los museos, la actividad social de los juegos de mesa y, últimamente, la danza.

*«Uno de nuestros objetivos de investigación es aprovechar lo que aporta la realidad virtual y la utilización de gafas en la psicoestimulación»*

Estamos haciendo un programa con Festival Perelada y con el Teatro Nacional de Barcelona en un estudio de danza y movimiento en pacientes con alzhéimer. Hay cantidad de actividades insertas en los programas de psicoestimulación, que son una pieza clave para mantener activos a los pacientes, que los familiares aprendan y que la sociedad sea inclusiva para el mundo alzhéimer.

**¿Cómo es el proceso de diagnóstico del alzhéimer? ¿Hay alguna forma de prevenirlo?**

de la enfermedad de Alzheimer, que pasa de una forma leve a una moderada y a una más grave.

*«Nos centramos en que el diagnóstico es del proceso clínico del paciente, pero también del estatus de la capacidad de entender este proceso por parte de los familiares»*

En nuestra institución nos centramos en que el diagnóstico es del proceso clínico del paciente, pero también del estatus de la capacidad de entender este proceso por parte de los familiares. Hay dos visitas que están dedicadas a la familia. El primer contacto de la familia es con nuestra trabajadora social para entender la queja que ellos expresan. Después, hablamos con la familia respecto al paciente, si es agresivo, si duerme bien o si ha cambiado sus hábitos de vida. Además, tenemos la visita del neurólogo y del neuropsicólogo. Esto nos lleva unos 210-215 minutos.

Como la exploración de neuropsicología o los datos que adquirimos son rigurosos, están dentro de una plataforma de adquisición de datos y tenemos más de 36.000 exploraciones de neuropsicología, podemos diferenciar muy bien el prodrómico, hacer actuaciones en el deterioro cognitivo leve, invitar a estos pacientes a nuevos fármacos y estudiar nuevos fármacos. También podemos detectar y seguir las quejas subjetivas de memoria para ver en cuánto tiempo estas personas sanas pasan de una queja a una pérdida efectiva de memoria.

*«Tenemos muchas actuaciones en aquellas condiciones de nuestro ambiente y de nuestro estilo de vida que nos pueden hacer alargar el tiempo en que expresemos un déficit de cognición»*

Este es nuestro estudio Fundación ACE Healthy Brain Initiative (FACEHBI) para entender el componente clínico, el componente neuropsicológico y el componente de biomarcadores en esta población. En este momento, no podemos decir que lo podemos prevenir. Sin embargo, tenemos muchas actuaciones en aquellas condiciones de nuestro ambiente y de nuestro estilo de vida que nos pueden hacer alargar el tiempo en que expresemos un déficit de cognición.

Ace ha sido pionera en poner en escena la bondad y los beneficios de los centros de día educacionales. En el año 90 era una excepcionalidad y difícil de creer e implantar. En este momento tanto la Confederación Española de Alzheimer (Ceafa) como las asociaciones de familiares de alzhéimer de cada comunidad entienden, propician e implantan centros de día para acoger a estas personas.

*«Ace es una institución que hace un diagnóstico multidisciplinar y centra el sistema de atención en la familia y el paciente»*

La Asociación Americana de Alzheimer dice que la Ace es un modelo para clonar. Este modelo incluye desde el 1996 el paciente y la familia dentro del diagnóstico. Es por eso que Ace es una institución que hace un diagnóstico multidisciplinar y centra el sistema de atención en la familia y el paciente. Además, hace seguimiento de estos pacientes y hemos podido implementar de forma transversal muy bien la investigación básica, la investigación clínica, incluyendo la investigación neuropsicológica, los ensayos clínicos e incluso la investigación social y legal. Es un modelo con una visión holística que permite ir desde el inicio hasta el momento más avanzado la enfermedad, abarcando todo el abanico del proceso de la enfermedad de Alzheimer.

### **¿Qué supone recibir el Premio Fenin a la Innovación tecnológica Sanitaria 2022?**

Fue un honor y es algo que no hubiera pensado nunca. Es un privilegio haber recibido este premio porque es entender cómo desde la visión clínica, uno puede ser innovador y como la innovación tiene que estar en todos los estratos sociales. Sin ella, nosotros no creceríamos y no se podría avanzar en la enfermedad de Alzheimer.

*«Es un privilegio haber recibido el premio Fenin. Sin la innovación no se podría avanzar en la enfermedad de Alzheimer»*

Recibí el premio en nombre de la institución, que ha sido pionera en incluir, por ejemplo, una plataforma de datos, biomarcadores o en pensar que la genética era un pilar importantísimo para el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. Esta institución también ha sido precursora en implementar en la psicoestimulación técnicas como una plataforma denominada *Facememory*

alguna afectación de memoria. Además, la innovación y trabajar con inteligencia artificial nos ha permitido entrar en el programa Tartaglia para el análisis del lenguaje espontáneo como predictor de posibles fallos de memoria o un posible inicio de un deterioro cognitivo.

Por lo tanto, que Fenin nos tuviera en cuenta en esta innovación dentro de un marco clínico que muchas veces ha sido muy desestimado por la sociedad para mí ha sido un privilegio y un honor. Quiero dar las gracias a Fenin por tener esta visión tan global de lo que está sucediendo en la sanidad y lo que puede aportar la investigación y la innovación al desarrollo de un sistema de salud cada vez más global, más democrático y accesible a todos los estratos.

## Noticias complementarias

**La modificación del ARNm, potencial diana para el alzhéimer**

---

**Un test en sangre desarrollado por el King's College podría detectar el alzhéimer 3,5 años antes del diagnóstico clínico**

---

**Presentar biomarcadores positivos de alzhéimer y tener síntomas de depresión triplica el riesgo de demencia**

**AI , ALZHEIMER , ENTREVISTAS , FENIN , INNOVACION**



PUBLICIDAD

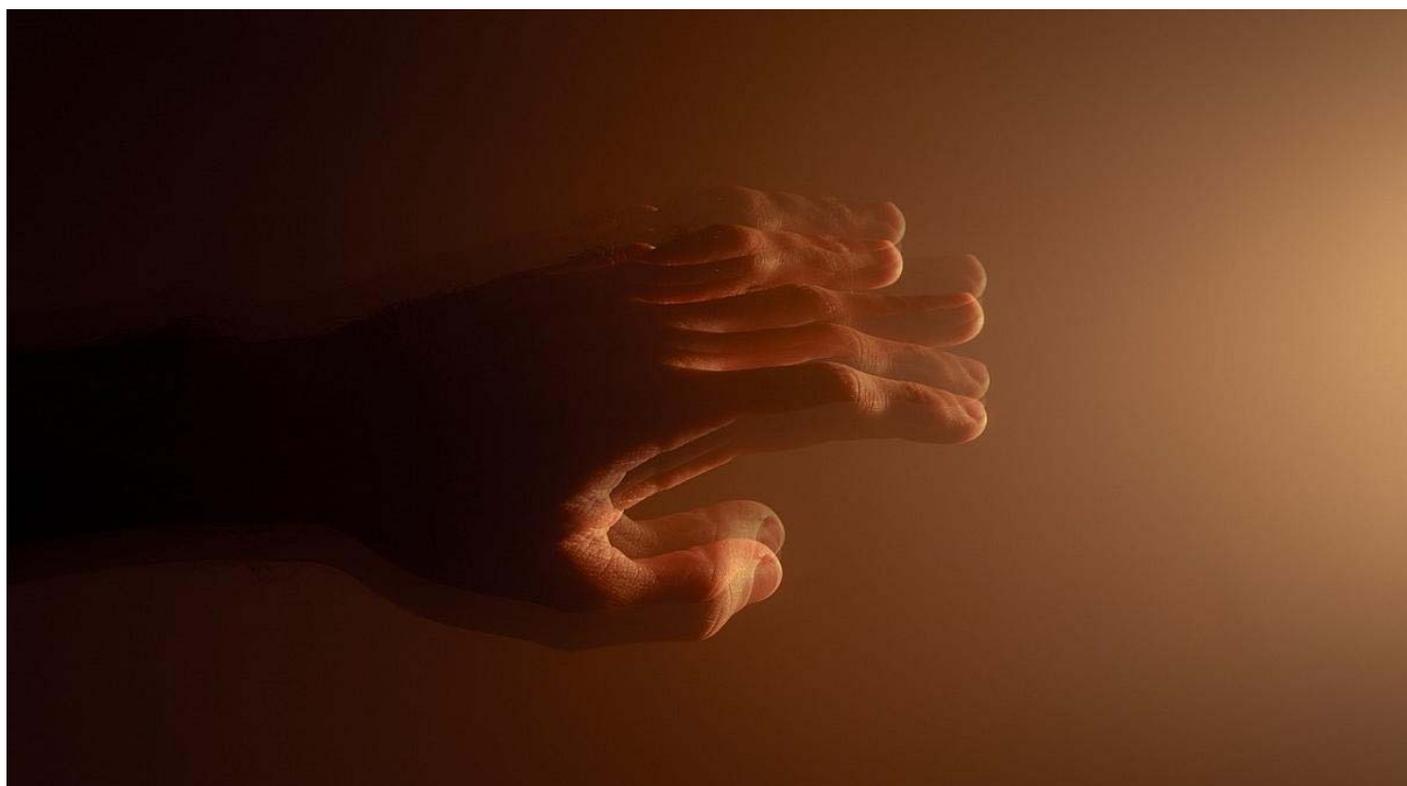
NEUROLOGÍA

## 5 actividades fáciles para hacer en casa y retrasar el avance del párkinson

En nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.



Rebeca Gil

03·04·23 | 13:06 | **Actualizado a las 13:23**

5 actividades para los enfermos de Parkinson que se pueden realizar en casa.

**E**l **párkinson** es una enfermedad neurodegenerativa y crónica que afecta de manera progresiva al sistema nervioso.

## RELACIONADAS

¿El Parkinson afecta igual a mujeres y hombres? El neurólogo explica las diferencias

Párkinson: ¿Se puede prevenir esta enfermedad que afecta al 2% de los mayores de 65 años?

Se origina cuando las neuronas encargadas de producir la dopamina (hormona que actúa sobre el movimiento) disminuyen en su función, dando lugar a desarreglos en la actividad cerebral, lo que causa la pérdida de movimiento, temblores y desequilibrios posturales.

Según las estimaciones de la [Federación Española de Párkinson](#) (FEP) en nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.

**Artrosis de rodilla, ¿cómo podemos reducir el dolor en una o dos semanas?**

Por: [Dra. Ana C. G. G.](#)

Y aunque cualquiera puede verse afectado por esta patología, el párkinson afecta, sobre todo, a la población más mayor.

Tal y como se puede ver en los datos de la guía oficial de recomendaciones clínicas en la enfermedad de Parkinson de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), la prevalencia es aproximadamente de un 0,3% en la población general, llegando al 2% en mayores de 60 años y superando el 4% en mayores de 80.

Esto determina una incidencia de entre 8 y 18 personas diagnosticadas al año por cada 100.000 habitantes.

## 5 actividades beneficiosas para los pacientes con párkinson

“El párkinson actualmente no tiene cura y puede afectar de manera diferente a cada persona. En este sentido, es esencial que cada caso se estudie de manera especializada y se lleve a cabo una terapia exclusiva que consiga reducir al máximo las posibles consecuencias”, explica **David Curto**, director Médico, Calidad e Innovación de [Sanitas Mayores](#).

- "Es aconsejable realizar un seguimiento para ver la evolución de la enfermedad e

farmacológico".

## La receta para prevenir el cáncer de colon, uno de los más frecuentes en España

Rafa Sardiña

Entre los ejercicios y las actividades que pueden resultar muy beneficiosas para estos pacientes y que, además, son fáciles de realizar en casa, los expertos de Sanitas Mayores destacan:

- **Enlazar conceptos.** Consiste en unir diferentes palabras que están relacionadas entre sí. Si se quiere trabajar la memoria visual puede realizarse la misma actividad, pero utilizando imágenes. En cualquier caso, ambas permiten trabajar la memoria, el intelecto e incentivan el uso del lenguaje.
- **Sopas de letras.** Este clásico dentro del mundo de los pasatiempos es una gran fórmula para que los enfermos de párkinson logren disminuir la falta de atención. Si además la actividad versa sobre un tema concreto, también se trabaja la atención sostenida y selectiva.

### TE PUEDE INTERESAR:

#### GUÍAS DE SALUD

¿Te pitan los oídos? Los acúfenos o tinnitus se pueden tratar... o enmascarar

#### GUÍAS DE SALUD

Consumir aceites esenciales de romero o perejil reduce el riesgo cardiovascular

Realizar pasatiempos beneficia a los pacientes con Parkinson.

- **Musicoterapia.** Es una técnica alternativa que se fundamenta en el uso de música para atender diferentes tipos de dolencias. Es interesante para los pacientes de párkinson porque, gracias al ritmo de las canciones, se adquieren estímulos tanto auditivos como de movimiento y concentración.
- **Entrelazados.** Basado en una figura geométrica, se trata de ir moviendo todos los vértices con el objetivo de que ninguno de ellos se atraviese. Es un ejercicio muy práctico porque permite entrenar la visualización espacial y la organización.
- **Ejercicios de coordinación como el lanzamiento de pelota.** Consiste en arrojar una bola de tenis o ping pong contra una pared para posteriormente recogerla una vez toque el suelo. Este ejercicio logra mitigar la sensación de temblor y activa la coordinación.

**TEMAS** Responde el doctor - Neurología

---

**Te puede gustar**

**Descubre cuánto vale tu coche en solo 30 segundos**

Cotuco.es

**En España las placas solares cuestan la mitad**

Ensol Solar

Más información



PUBLICIDAD

## NEUROLOGÍA

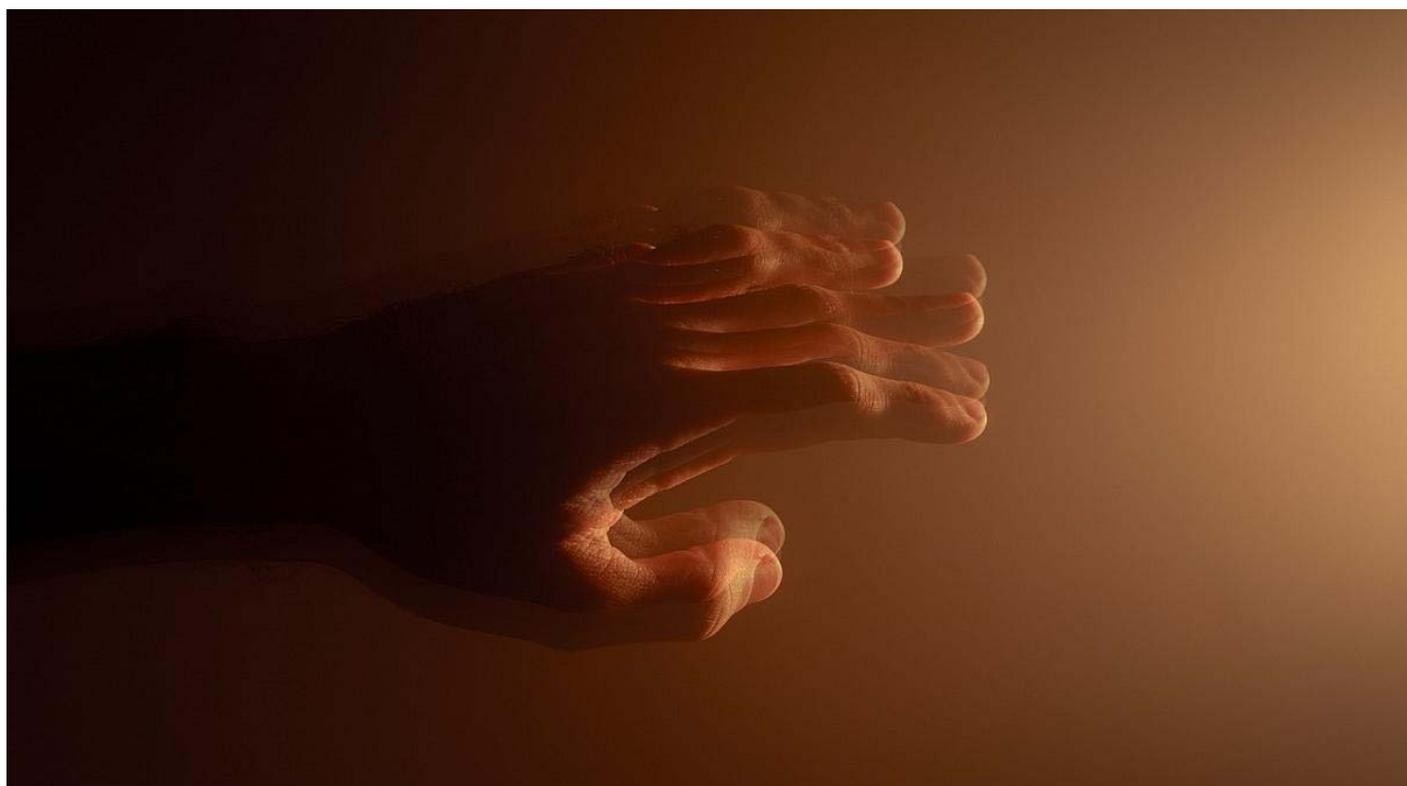
## 5 actividades fáciles para hacer en casa y retrasar el avance del párkinson

En nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.



Rebeca Gil

03·04·23 | 13:06 | Actualizado a las 13:23



5 actividades para los enfermos de Parkinson que se pueden realizar en casa.

**E**l **párkinson** es una enfermedad neurodegenerativa y crónica que afecta de manera progresiva al sistema nervioso.

## RELACIONADAS

¿El Parkinson afecta igual a mujeres y hombres? El neurólogo explica las diferencias

Párkinson: ¿Se puede prevenir esta enfermedad que afecta al 2% de los mayores de 65 años?

Se origina cuando las neuronas encargadas de producir la dopamina (hormona que actúa sobre el movimiento) disminuyen en su función, dando lugar a desarreglos en la actividad cerebral, lo que causa la pérdida de movimiento, temblores y desequilibrios posturales.

Según las estimaciones de la [Federación Española de Párkinson](#) (FEP) en nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.

## Artrosis de rodilla, ¿cómo podemos reducir el dolor en una o dos semanas?

Rebeca Gil

Y aunque cualquiera puede verse afectado por esta patología, el párkinson afecta, sobre todo, a la población más mayor.

Tal y como se puede ver en los datos de la guía oficial de recomendaciones clínicas en la enfermedad de Parkinson de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), la prevalencia es aproximadamente de un 0,3% en la población general, llegando al 2% en mayores de 60 años y superando el 4% en mayores de 80.

Esto determina una incidencia de entre 8 y 18 personas diagnosticadas al año por cada 100.000 habitantes.

## 5 actividades beneficiosas para los pacientes con párkinson

“El [párkinson](#) actualmente no tiene cura y puede afectar de manera diferente a cada persona. En este sentido, es esencial que cada caso se estudie de manera especializada y se lleve a cabo una terapia exclusiva que consiga reducir al máximo las posibles consecuencias”, explica **David Curto**, director Médico, Calidad e Innovación de [Sanitas](#)

Mayores.



Consulta aquí todas las noticias de La Nueva España

- "Es aconsejable realizar un seguimiento para ver la evolución de la enfermedad e implementar una serie de ejercicios que sirvan de complemento al tratamiento farmacológico".

### La receta para prevenir el cáncer de colon, uno de los más frecuentes en España

Rafa Sardiña

Entre los ejercicios y las actividades que pueden resultar muy beneficiosas para estos pacientes y que, además, son fáciles de realizar en casa, los expertos de Sanitas Mayores destacan:

- **Enlazar conceptos.** Consiste en unir diferentes palabras que están relacionadas entre sí. Si se quiere trabajar la memoria visual puede realizarse la misma actividad, pero utilizando imágenes. En cualquier caso, ambas permiten trabajar la memoria, el intelecto e incentivan el uso del lenguaje.
- **Sopas de letras.** Este clásico dentro del mundo de los pasatiempos es una gran fórmula para que los enfermos de párkinson logren disminuir la falta de atención. Si además la actividad versa sobre un tema concreto, también se trabaja la atención sostenida y selectiva.

#### TE PUEDE INTERESAR:

##### GUÍAS DE SALUD

¿Te pitan los oídos? Los acúfenos o tinnitus se pueden tratar... o enmascarar

##### GUÍAS DE SALUD

Consumir aceites esenciales de romero o perejil reduce el riesgo cardiovascular

El Mundo + Seguir

## ¿Es bueno tomar suplementos de melatonina con tanta ligereza como hacemos?

Historia de GEMA GARCÍA MARCOS • Hace 9 h

El hecho de que la melatonina se haya convertido en un suplemento de moda no es casualidad: los españoles, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), al menos un **español confiesa que tiene problemas para conciliar el sueño** un 32% que se despierta, cada mañana, con la sensación de no haber descansado lo suficiente. Con este panorama en mente, ¿entender mejor por qué, cada vez más, nos lanzamos a tomar melatonina (en todas sus versiones) como si fuera la solución al desierto sin tener demasiado claro cosas tan básicas como si en realidad se puede tomar sin prescripción médica y sin dependencia?



77 consejos de jubilación para inversores con 60 años

Patrocinado Fisher Investments España

"La melatonina es un **hormona** que regula nuestro ciclo de sueño. Sintetiza la glándula pineal del triquetrum un ritmo de vida. La luz artificial produce melatonina disminuyendo la producción. El Servicio de Neurología del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja (Madrid).

Básicamente, lo que hace esta hormona no es, únicamente, ayudarnos a dormir.

Continuar leyendo

### Contenido patrocinado



Mayores: olvidaos de los audífonos de prescripción

Patrocinado HearClear



"Di Adiós al EUR" - Asia

Patrocinado Ladrate



SALUD NUTRICIÓN EJECICIO FÍSICO PSICOLOGÍA Y BIENESTAR

**FÚTBOL** Mercado de fichajes, en directo

## PSICOLOGÍA Y BIENESTAR

# Tres actividades beneficiosas que deberían practicar las personas que padecen Parkinson

Se trata de un tipo de trastorno del movimiento que afecta de diferente manera a cada persona

[La ciencia lo tiene claro: oler axilas malolientes puede reducir la ansiedad social de manera efectiva](#)



Descripción de la imagen / Freepik



**MARÍA CASAS**

Actualizado a 02/04/2023 14:00 CEST

La **enfermedad de Parkinson** es un tipo de trastorno del movimiento que afecta de forma progresiva al sistema nervioso.

Esta enfermedad **neurodegenerativa** se origina cuando las células nerviosas no producen la suficiente cantidad de una sustancia química muy importante en el cerebro, la **dopamina**.

De este modo, el Parkinson produce desarreglos en la actividad cerebral de las personas, llegando a causar **pérdida de movimiento, temblores y desequilibrios posturales**.





A día de hoy, hay **más de 160.000 personas en toda España** que sufren Parkinson, informa la [Federación Española de Párkinson \(FEP\)](#). La misma entidad asegura que un 30% de estas personas están aún sin diagnosticar.

Concretamente el Parkinson es la **segunda enfermedad con mayor prevalencia** después de la enfermedad de Alzheimer.

Por lo general, el Parkinson afecta mayormente a personas mayores, así, según datos de la [Guía oficial de recomendaciones clínicas en la enfermedad de Parkinson de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), lo padece un 0,3% de la población general, aumentando hasta un 2% si solo nos fijamos en el grupo de edad de mayores de 60 años, y hasta un 4% en el grupo de más de 80 años.

Desde [Sanitas Mayores](#) explican que la enfermedad de Parkinson **no afecta a todas las personas del mismo modo**, por lo que los síntomas y el empeoramiento de la enfermedad no se producen igual en todas las personas.

De primeras, los síntomas del Parkinson son sutiles y **evolucionan de forma muy gradual**. Así, una persona que padece Parkinson puede comenzar a sentir temblores en las manos, puede ver como se enlentece al realizar actividades de su día a día, o incluso también va más lento para escribir o hablar.





Así, la enfermedad del Parkinson se distribuye por **distintas etapas**, que no son iguales en cada persona, por lo que cada etapa puede tener una duración variable dependiendo de la persona.

Actualmente el Parkinson es una enfermedad que **no tiene cura**, y, como puede afectar a cada persona de manera diferente, es esencial estudiar cada caso de manera concreta y especializada.

Sin embargo, según detallan desde Sanitas Mayores, existen diferentes **ejercicios y actividades que pueden ser beneficiosos** para hacer que la enfermedad **avance más lentamente**, siempre complementándolas con el tratamiento farmacológico que sigue cada paciente.

#### Realizar sopas de letras

Las sopas de letras son uno de los pasatiempos de toda la vida. En este caso, los expertos recuerdan que son muy beneficiosas para que las personas que padecen Parkinson puedan **trabajar la atención**.

Así, incluyéndolas en su día a día, pueden ayudar a disminuir este síntoma. Además, desde Sanitas Mayores recuerdan que, si la sopa de letras va sobre un tema en concreto, será todavía más beneficiosa, ya que ayudará a trabajar la atención sostenida y selectiva.

#### Practicar musicoterapia

La **musicoterapia** es otra de las actividades recomendadas en personas que padecen Parkinson. Además, se aconsejan también para otras dolencias, como la demencia, los accidentes cerebrovasculares, o incluso en personas con autismo.

Concretamente en los pacientes con Parkinson esta técnica les ayuda a seguir el ritmo de las canciones, adquiriendo **estímulos auditivos, de movimiento y de concentración**.

#### Ejercicios de coordinación

Otra de las actividades que se recomiendan en personas con Parkinson son los ejercicios de coordinación.

Un ejemplo de ellos puede ser el lanzamiento de una pelota. Por ejemplo, lanzar una pelota de tenis o ping-pong contra una pared, para recogerla cuando ésta toque el suelo.

Con este ejercicio **se activa la coordinación y se logra disminuir la sensación de temblor** que experimenta el paciente.

Desde Sanitas Mayores recuerda que todas estas actividades, siempre deben ir **combinadas con un tratamiento**





para anticiparse a cualquier avance que se vaya a producir en la enfermedad.



puede ser beneficiosa

Esta información no sustituye en ningún caso al diagnóstico o prescripción por parte de un médico. Es importante acudir a un especialista cuando se presenten síntomas en caso de enfermedad y nunca automedicarse.

### Lee también

**Alerta de salud: un estudio asocia un químico común de limpieza con el riesgo de Parkinson**

HÉCTOR FARRÉS

### Lee también

**¿Pueden ser las pesadillas un riesgo de padecer Parkinson? Descubre qué relación guardan**

MARÍA CASAS

### Lee también

**Seis signos y síntomas tempranos que pueden ayudar a reconocer el párkinson**

RAQUEL SÁEZ

MOSTRAR COMENTARIOS

## LA VANGUARDIA



### Cribeo

**La historia del hombre que ha hecho una fortuna encontrándose hasta 400 diamantes**

CARLOTA BISBE

## LOS MEJORES VÍDEOS

**Así queda la clasificación del Mundial de F1: Alonso, más cerca de Pérez**

**El Sevilla y Mendilibar podrían ser sancionados**

**El Elche estudia impugnar el 0-4 del Barça alegando alineación indebida de Gavi**

**Otro mazazo para Joao Félix en el Chelsea**

**Las claves de por qué no hay alineación indebida de Gavi**

## AL MINUTO

**El Realme 10, con 8GB RAM y 128 de almacenamiento, alcanza su precio mínimo histórico**

**Las confesiones de Piqué sobre su tortuosa relación con Guardiola en su último año**

**Morbo asegurado en el banquillo del Chelsea con una 'bomba' entre los candidatos**

**Las novedades que llegan a Disney+ en abril**

**Los hinchas del Hammarby se la devuelven a Ibrahimovic**

Cargando siguiente contenido...



Entretenimiento

# Bruce Willis comparte alegría por el cumpleaños de su hija

By Redacción 2 de abril de 2023

55 0



Bruce Willis comparte alegría por el cumpleaños de su hija

**Redacción.** El icono del cine, Bruce Willis, fue sensación en las redes sociales tras un conmovedor video en celebración del onceavo cumpleaños de su hija.

La estrella del Sexto sentido informó su retiro de la actuación la pasada primavera anunciaba tras su diagnóstico de afasia.

Según la [Sociedad Española de Neurología](#), la enfermedad afecta al habla, a la comprensión, la lectura y la escritura. Un tercio de los supervivientes de un ictus sufre de esta enfermedad.

Tras el anuncio, Bruce Willis ha estado apartado del foco mediático, centrándose por una vida tranquila enfocado en su familia y amigos. Emma Willis, esposa del actor, ha dedicado el onceavo cumpleaños de Mabel,

su hija mayor, a recordar a su pareja lo amado que es a través de un [video familiar publicado en su cuenta de Instagram](#).

La pareja contrajo matrimonio en el 2009 y formaron una familia con dos hijas: Mabel (11 años) y Evelyn (8 años). El emotivo video cuenta con fotografías personales de Bruce Willis con su niña, desde su nacimiento hasta el presente.

En el mensaje del video, la modelo escribió a su hija: "¡Feliz onceavo cumpleaños Mabel Ray! Tu energía es contagiosa. Puedes iluminar toda una habitación con tu sonrisa y calidez. Es hermoso ver cómo amas y cuidas a tu familia y amigos. Sigue brillando mi amor y siempre recuerda #liveitup".



[Portada](#) > [Secciones](#) > SANIDAD PRIVADA

## Biomarcadores, herramienta clave para la detección temprana del párkinson

Es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente, después del alzhéimer



Rafael Arroyo, jefe del servicio de Neurología de Olympia Quironsalud.



10 abr 2023. 10.20H

SE LEE EN 3 MINUTOS

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)

TAGS > [PARKINSON](#)

Este martes 11 de abril se conmemora el **Día Mundial del Párkinson** coincidiendo con el aniversario del nacimiento de James Parkinson, neurólogo británico que en 1817 descubrió que el síntoma predominante de la enfermedad era la alteración del movimiento. Desde entonces, la Organización Mundial de la Salud, ha establecido este día para **sensibilizar** y **concienciar** a la población de esta enfermedad neurodegenerativa que la padecen en España entre 120-150.000 personas, según la Sociedad Española de Neurología (SEN) y más de 7 millones de personas en todo el mundo.

“Es una enfermedad neurodegenerativa **crónica y progresiva** del sistema nervioso, muchas veces invalidante, que se caracteriza por causar daños neurológicos, alterando el control y coordinación de los movimientos del cuerpo, temblor de reposo, rigidez muscular y trastornos del equilibrio”, explica Rafael Arroyo, jefe del servicio de Neurología de Olympia Quironsalud.

Este experto, referente nacional e internacional en enfermedades neuroinmunológicas y neurodegenerativas, afirma que el daño aparece por la degeneración de las células cerebrales encargadas de producir **dopamina**, neurotransmisor cerebral muy importante para regular el movimiento.

En el marco del Día Mundial del Párkinson, diversas organizaciones y asociaciones de pacientes ponen en marcha **eventos y actividades** en todo el mundo (charlas informativas, campañas de sensibilización y actividades deportivas) para luchar contra el párkinson y fomentar la solidaridad y el apoyo a las personas que viven con esta enfermedad.

## Biomarcadores para la detección temprana

El párkinson es la **segunda** enfermedad neurodegenerativa más **frecuente**, después del alzhéimer. “A medida que la enfermedad progresa, puede provocar otros trastornos cognitivos y emocionales como la apatía, inseguridad o problemas del sueño”, señala Arroyo.

Según la Organización Mundial de la Salud, la enfermedad de párkinson afecta a 1 de cada 100 personas mayores de 60 años y entre el 20 y 40% de los pacientes presentan **apatía** o **depresión** como síntoma precoz de la enfermedad en algunas ocasiones.

“A pesar de que el párkinson no tiene cura, existen **tratamientos** (terapia física y ocupacional) y **medicamentos** que aumentan los niveles de dopamina en el cerebro que pueden ayudar a controlar los síntomas y mejorar de forma muy importante la calidad de vida de los pacientes”, indica el neurólogo de Olympia.

Arroyo destaca la importancia de la **detección temprana** del párkinson y asegura que la utilización de **biomarcadores** permite un diagnóstico temprano de enfermedades neurodegenerativas como el párkinson para poder comenzar con los tratamientos lo antes posible y ralentizar la evolución de la enfermedad.

“Los biomarcadores más conocidos son aquellos que se realizan con estudios de **Medicina Nuclear** que permiten observar el metabolismo de la dopamina que puede alterarse en fases muy precoces y nos ayudan a diferenciar el párkinson de otras enfermedades”, reconoce el especialista.

Existen **variedad** de biomarcadores en investigación con diferentes utilidades. “Unos ayudan a realizar un **diagnóstico más exacto** y temprano, otros nos facilitan **mejorar la evolución** y el pronóstico de las enfermedades y algunos nos ayudan a elegir el tratamiento adecuado y el momento en el que lo tenemos que aplicar”, concluye Arroyo.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.

### Esta crema acelera la eliminación de las grasas acumuladas

Fórmula compuesta por un 96% de ingredientes de origen natural

Clarins | Patrocinado

Compra ahora

### Evalúa cuan inteligente eres. Responde 22 preguntas y averigua cuál es tu IQ

WW IQ Test | Patrocinado

Haz clic aquí

### Si quieres matar el tiempo en tu PC, este juego vintage es imprescindible. Sin instalación.

Elvenar | Patrocinado

Juega ahora

LUNES, 10 ABRIL DE 2023

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

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

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

(HTTPS://WWW.TWITTER.COM/SADIARIO)



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

PREVALENCIA=HTTPS/LA- /LA-

DEL- %3A%2F PREVALENCIA

PARKINSON2FWWWW.SALUDADIARIO.ES%2FI

Portada (https://www.saludadiario.es/) > » La prevalencia del párkinson se ha duplicado en este siglo

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

DUPLICADO-DEL- SE-HA- SE-HA-

EN- PARKINSONDUPLICADO

# La prevalencia del párkinson se ha duplicado en este siglo

ESTE- SE-HA- EN- EN-

SIGLO%2FDUPLICADOESTE- ESTE-

En España, se diagnostican 10.000 casos al año y se estima que hay 150.000 personas afectadas, el 15% menores de 50 años

EN- SIGLO/) SIGLO/)

SALUD A DIARIO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/SALUD-A-DIARIO/) 10 DE ABRIL DE 2023

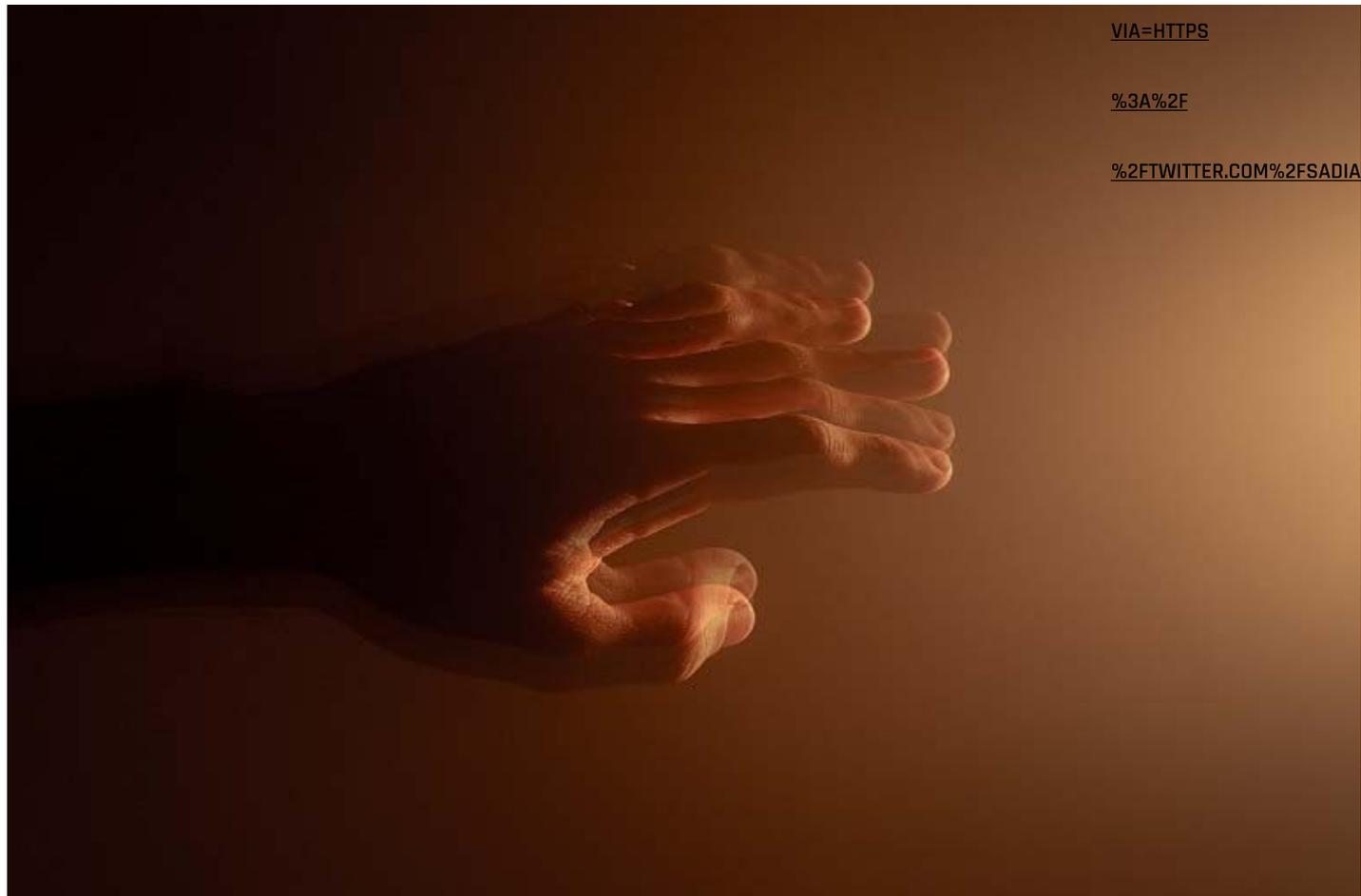
ESTE-

PREVALENCIA-DEL-PARKINSON-SE-HA-DUPLICADO-EN-ESTE-SIGLO/#RESPONDI  
SIGLO%2F&

VIA=HTTPS

%3A%2F

%2FTWITTER.COM%2FSADIARIO)



Mañana, 11 de abril, es el Día Mundial del Parkinson, la segunda enfermedad

f



aquellos factores que ya sabemos que pueden aumentar el riesgo de padecerla, como el tabaquismo, el Dr. Álvaro Sánchez Ferro.

/SHARER.FINTEINHT/PS/SHARE/PARKIN

“En este sentido, sabemos que un buen estilo de vida ayuda a protegernos contra la enfermedad de Parkinson y esto incluye realizar ejercicio físico de forma regular, optar por la dieta mediterránea, o controlar la hipertensión y la diabetes tipo 2. Por otra parte, la exposición a pesticidas, a disolventes industriales, a la contaminación del aire, o a infecciones por helicobacter pylori o hepatitis C, también se han asociado, entre otros factores, a un mayor riesgo de desarrollar esta enfermedad. Por lo que es necesario debatir programas de salud pública que eviten la exposición de la población a estos”.

PREVALENCIA=HTTPS/LA- /LA-

PREVALENCIA

PARKINSON%2FWWW.SALUDADIARIO.ES%2F

SE-HA- PREVALENCIA/PARKINSON/PARKINSON-

### Síntomas motores y no motores

DUPLICADO-DEL- SE-HA- SE-HA-

Actualmente, cada año se diagnostican en España unos 10.000 casos nuevos de esta enfermedad caracterizada por producir diversos síntomas motores y no motores. Entre los síntomas motores, los más habituales son el temblor y la lentitud de movimientos. Y además de los síntomas que ocurren al inicio, aparecen otros problemas con la evolución de la enfermedad como las fluctuaciones motoras se hacen presentes en más del 80% de los pacientes tras 5 y 10 años desde el diagnóstico.

EN- PARKINSON/PLICADO/PLICADO-

ESTE- SE-HA- EN- EN-

SIGLO%2FDUPLICADO/ESTE- ESTE-

EN- SIGLO/) SIGLO/)

ESTE-

Pero los síntomas motores no siempre son los primeros en aparecer al inicio de esta enfermedad. Hasta en un 40% de los casos la primera manifestación del párkinson es la depresión y, esto, puede llevar a diversos errores diagnósticos. Entre otros síntomas no motores destacan la ansiedad, los problemas cognitivos, trastornos del sueño, dolor, estreñimiento, problemas de deglución o en la función genitourinaria.

SIGLO%2F

VIA=HTTPS

%2A%2F

%2FTWITTER.COM%2FSADIARIO)

Advertisement

“Tendemos a asociar la enfermedad de Parkinson únicamente a la sintomatología motora, cuando en realidad es una enfermedad que se puede manifestar de muchísimas otras formas. Y de hecho, los síntomas no motores pueden llegar a ser, en muchas ocasiones, muy incapacitantes. Además, cuando los primeros síntomas de la enfermedad no son los motores o no son tan evidentes puede ser complicado identificarla de forma temprana e

incluso difícil de diferenciar de otros síndromes parkinsonianos. Actualmente, en España un retraso diagnóstico de entre 1 y 3 años y esto hace que aproximadamente un tercio de los nuevos casos estén aun sin diagnosticar”, señala el Dr. Álvaro Sánchez Ferro.

### La importancia del diagnóstico temprano

Un diagnóstico temprano (<https://www.saludadiario.es/hospital/avanza-el-estudio-envejecimiento-cerebral-saludable-para-detectar-el-riesgo-de-padecer-parkinson/>) permite iniciar el tratamiento de esta enfermedad en las primeras fases, lo que ayuda a mejorar la calidad de vida de los pacientes, prevenir complicaciones y minimizar la discapacidad a largo plazo. Y, aunque el tratamiento farmacológico disponible actualmente, si bien no logra detener el proceso degenerativo, resulta eficaz para mejorar la mayoría de los síntomas motores y para muchos de los síntomas no motores.

“En todo caso, el tratamiento de esta enfermedad requiere de un enfoque integral, en el que se incluyan también tratamientos no farmacológicos, y también un enfoque individualizado, según la discapacidad, la edad del paciente y de las complicaciones y síntomas que van surgiendo a lo largo de su evolución”, concluye el Dr. Álvaro Sánchez Ferro.

**TAGS** ▶ [PÁRKINSON \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/PARKINSON/\)](https://www.saludadiario.es/tag/parkinson/)

ANTERIOR NOTICIA

NO HAY NOTICIAS NUEVAS

**[El diagnóstico precoz y algunos cambios en la dieta disminuyen el riesgo de síntomas graves en niños con el déficit metabólico BCKDK](https://www.saludadiario.es/hospital/el-diagnostico-precoz-y-algunos-cambios-en-la-dieta-disminuyen-el-riesgo-de-sintomas-graves-en-ninos-con-el-deficit-metabolico-bckdk/)**  
**[\(https://www.saludadiario.es/hospital/el-diagnostico-precoz-y-algunos-cambios-en-la-dieta-disminuyen-el-riesgo-de-sintomas-graves-en-ninos-con-el-deficit-metabolico-bckdk/\)](https://www.saludadiario.es/hospital/el-diagnostico-precoz-y-algunos-cambios-en-la-dieta-disminuyen-el-riesgo-de-sintomas-graves-en-ninos-con-el-deficit-metabolico-bckdk/)**

### Contenidos relacionados

DIRECTOS (••)

Salud

Nacional

Internacional

Sociedad

Cultura

Shopping

Vivienda

Educar es todo

## 5 actividades fáciles para hacer en casa y retrasar el avance del párkinson



5 actividades fáciles para hacer en casa | Anna Shvets

PUBLICIDAD

En España hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad

Un 30% de personas están sin diagnosticar

**Emma Ferrara**

05/04/2023 a las 15:10 [CEST](#)



0

El párkinson es una enfermedad **neurodegenerativa y crónica** que afecta de manera progresiva al sistema nervioso. Se origina cuando las neuronas encargadas de producir la

dopamina (hormona que actúa sobre el movimiento) disminuyen en su función, dando lugar a **desarreglos en la actividad cerebral, lo que causa la pérdida de movimiento, temblores y desequilibrios posturales.**

PUBLICIDAD

MÁS INFORMACIÓN



**El hábito diario de 11 minutos que alarga la vida y aleja el cáncer**

Según las estimaciones de la Federación Española de Párkinson (FEP) en nuestro país hay **más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.** Y aunque cualquiera puede verse afectado por esta patología, el párkinson afecta, sobre todo, a la **población más mayor.**

Tal y como se puede ver en los datos de la guía oficial de recomendaciones clínicas en la enfermedad de Parkinson de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la prevalencia es

aproximadamente de un **0,3% en la población general, llegando al 2% en mayores de 60 años y superando el 4% en mayores de 80.**

## 5 actividades beneficiosas para los pacientes con párkinson

“El párkinson actualmente **no tiene cura** y puede afectar de manera diferente a cada persona. En este sentido, es esencial que cada caso se estudie de manera especializada y se lleve a cabo una **terapia exclusiva** que consiga reducir al máximo las posibles consecuencias”, explica **David Curto**, director Médico, Calidad e Innovación de Sanitas Mayores.

PUBLICIDAD

NOTICIAS RELACIONADAS

[¿Por qué no duerme bien? 12 Consejos para mejorar la calidad del sueño](#)

- **¿Por que no duermo bien?: 12 Consejos para mejorar la calidad del sueño**
- **Este es el entrenamiento asiático que te ayudará a aplanar la tripa en 7 días**

Entre los ejercicios y las actividades que pueden resultar muy beneficiosas para estos pacientes y que, además, son fáciles de realizar en casa, los expertos destacan:

- **Enlazar conceptos.** Consiste en **unir diferentes palabras que están relacionadas entre sí.** Si se quiere trabajar la memoria visual puede realizarse la misma actividad, pero utilizando imágenes. En cualquier caso, ambas permiten **trabajar la memoria, el intelecto e incentivan el uso del lenguaje.**
- **Sopas de letras.** Este clásico dentro del mundo de los pasatiempos es una gran fórmula para que los enfermos de párkinson logren **disminuir la falta de atención.** Si además la actividad versa sobre un tema concreto, también se trabaja la **atención sostenida y selectiva.**
- **Musicoterapia.** Es una técnica alternativa que se fundamenta en el uso de música para atender diferentes tipos de dolencias. Es interesante para los pacientes de párkinson porque, gracias al ritmo de las canciones, se adquieren **estímulos tanto auditivos como de movimiento y concentración.**
- **Entrelazados.** Basado en una figura geométrica, se trata de ir moviendo todos los vértices con el objetivo de que ninguno de ellos se atravesase. Es un ejercicio muy práctico porque permite **entrenar la visualización espacial y la organización.**
- **Ejercicios de coordinación como el lanzamiento de pelota.** Consiste en arrojar una bola de tenis o ping pong contra una pared para posteriormente recogerla una vez toque el suelo. Este ejercicio logra **mitigar la sensación de temblor y activa la coordinación.**

---

TEMAS FUERA DE JUEGO

---

**COMENTA ESTA NOTICIA**

PUBLICIDAD



PUBLICIDAD

ÚLTIMA HORA

Toda la actualidad del Valencia CF a solo un click

NEUROLOGÍA

## 5 actividades fáciles para hacer en casa y retrasar el avance del párkinson

En nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.



Rebeca Gil

03·04·23 | 13:06 | Actualizado a las 13:24



5 actividades para los enfermos de Parkinson que se pueden realizar en casa.

**E**l **párkinson** es una enfermedad neurodegenerativa y crónica que afecta de manera progresiva al sistema nervioso.

## RELACIONADAS

¿El Parkinson afecta igual a mujeres y hombres? El neurólogo explica las diferencias

Párkinson: ¿Se puede prevenir esta enfermedad que afecta al 2% de los mayores de 65 años?

Se origina cuando las neuronas encargadas de producir la dopamina (hormona que actúa sobre el movimiento) disminuyen en su función, dando lugar a desarreglos en la actividad cerebral, lo que causa la pérdida de movimiento, temblores y desequilibrios posturales.

Según las estimaciones de la **Federación Española de Párkinson** (FEP) en nuestro país hay más de 160.000 personas que sufren esta enfermedad, de las cuales un 30% están aún sin diagnosticar.

Artrosis de rodilla, ¿cómo podemos reducir el dolor en una o dos semanas?

Rebeca Gil

Y aunque cualquiera puede verse afectado por esta patología, el párkinson afecta, sobre todo, a la población más mayor.

Tal y como se puede ver en los datos de la guía oficial de recomendaciones clínicas en la enfermedad de Parkinson de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, la prevalencia es aproximadamente de un 0,3% en la población general, llegando al 2% en mayores de 60 años y superando el 4% en mayores de 80.

Esto determina una incidencia de entre 8 y 18 personas diagnosticadas al año por cada 100.000 habitantes.

## 5 actividades beneficiosas para los pacientes con párkinson

“El párkinson actualmente no tiene cura y puede afectar de manera diferente a cada persona. En este sentido, es esencial que cada caso se estudie de manera especializada y se lleve a cabo una terapia exclusiva que consiga reducir al máximo las posibles consecuencias”, explica **David Curto**, director Médico, Calidad e Innovación de **Sanitas Mayores**.

- "Es aconsejable realizar un seguimiento para ver la evolución de la enfermedad e implementar una serie de ejercicios que sirvan de complemento al tratamiento farmacológico".

## La receta para prevenir el cáncer de colon, uno de los más frecuentes en España

Rafa Sardiña

Entre los ejercicios y las actividades que pueden resultar muy beneficiosas para estos pacientes y que, además, son fáciles de realizar en casa, los expertos de Sanitas Mayores destacan:

- **Enlazar conceptos.** Consiste en unir diferentes palabras que están relacionadas entre sí. Si se quiere trabajar la memoria visual puede realizarse la misma actividad, pero utilizando imágenes. En cualquier caso, ambas permiten trabajar la memoria, el intelecto e incentivan el uso del lenguaje.
- **Sopas de letras.** Este clásico dentro del mundo de los pasatiempos es una gran fórmula para que los enfermos de párkinson logren disminuir la falta de atención. Si además la actividad versa sobre un tema concreto, también se trabaja la atención sostenida y selectiva.

### TE PUEDE INTERESAR:

---

#### GUÍA

¿Te pitan los oídos? Los acúfenos o tinnitus se pueden tratar... o enmascarar

#### GUÍA

Consumir aceites esenciales de romero o perejil reduce el riesgo cardiovascular

Realizar pasatiempos beneficia a los pacientes con Parkinson.

- **Musicoterapia.** Es una técnica alternativa que se fundamenta en el uso de música para atender diferentes tipos de dolencias. Es interesante para los pacientes de párkinson porque, gracias al ritmo de las canciones, se adquieren estímulos tanto auditivos como de movimiento y concentración.
- **Entrelazados.** Basado en una figura geométrica, se trata de ir moviendo todos los vértices con el objetivo de que ninguno de ellos se atraviese. Es un ejercicio muy práctico porque permite entrenar la visualización espacial y la organización.
- **Ejercicios de coordinación como el lanzamiento de pelota.** Consiste en arrojar una bola de tenis o ping pong contra una pared para posteriormente recogerla una vez toque el suelo. Este ejercicio logra mitigar la sensación de temblor y activa la coordinación.

**TEMAS** Responde el doctor - neurología

---

**Te puede gustar**

**¿Todavía no conoces el nuevo ID. Buzz?**

Volkswagen

**¿Cree estar protegido contra las ciberamenazas? Pruebe Bitdefender,¡ a partir de 24,99€ !**

# El sueño de calidad, la mejor receta para una salud de hierro

Valencia Plaza

---





**7/04/2023 - VALÈNCIA.** La Organización Mundial de la Salud determina que la falta de sueño ya es una auténtica epidemia que afecta al 40% de la población mundial. Junto a la alimentación y el ejercicio físico, el descanso de calidad es el tercer pilar fundamental del bienestar y sin embargo, el gran olvidado.

saludable (mayor riesgo cardiovascular, obesidad, trastornos de ansiedad, depresión, etc.), que certifican los estudios de Instituciones tan prestigiosas como la Sociedad Española de Neurología o la American Heart Association, etc., es incuestionable que la calidad del sueño afecta a nuestro estado de ánimo en nuestro día a día, tanto a niños como adultos.

Por lo tanto, a las puertas del Día Mundial de la Salud, el próximo 7 de abril, el sueño de calidad se posiciona como la mejor medicina para evitar problemas que comprometan nuestra salud física y mental.

Conscientes de la enorme importancia de este problema, desde la Fundación del Sueño Mónica Duart, y dentro de sus líneas de investigación, se ha lanzado un estudio en colaboración con la Universitat Jaume I y el laboratorio de tecnología y psicología LABSITEC, sobre la calidad del sueño en personas adultas, que arroja datos muy concluyentes como que un 54% de la población española sufre cambios en su estado de ánimo debido a un sueño insuficiente, o que el 39% de los encuestados tiene una mala o muy mala calidad de sueño en su día a día.

El trabajo de investigación se completa con el desarrollo de unos módulos de intervención en línea que ayudan a mejorar la calidad del sueño facilitando la identificación de problemas y promoviendo buenos hábitos relacionados con un descanso saludable.

“De cara a un día tan importante como el Día Mundial de la Salud queremos seguir subrayando lo esencial que es el sueño para el bienestar de las personas y la relevancia de no descuidarlo ante factores de la vida cotidiana como la falta de tiempo o el estrés”, explica Mónica Duart, CEO de Dormitienda y presidenta de la Fundación del Sueño Mónica Duart. “Desde la Fundación, trabajaremos sin descanso en la sensibilización de la población en esta línea y destinaremos nuestros recursos a líneas de investigación que ayuden a la población a descansar con plenitud”.