



Utilizamos cookies propias y de terceros con fines analíticos, al pulsar el "Acepto" confirma que ha leído y acepta estos términos.

ACEPTO **Más Información**

Día Mundial del Parkinson 2023: una constante lucha por la investigación

**Recibe un
presupuesto a tu**

medida o una llamada gratuita

Calcula tu presupuesto

¿Te llamamos?

06/04/2023 **Enfermedades, Parkinson, Personas mayores**

- 1- **11 de abril, el Día Mundial del Parkinson: Origen e historia**
- 2- **Párkinson: más de 150.000 afectados en España**
 - 2.1- **Parkinson, una enfermedad sin causa**
- 3- **Signos para detectar y actuar contra el párkinson**
- 4- **Cómo prevenir la enfermedad de Parkinson**
- 5- **Día Mundial del Parkinson 2023 en España**

WhatsApp

Facebook

Twitter

LinkedIn

Email

Este 11 de abril es el Día Mundial del Parkinson, la segunda enfermedad neurodegenerativa más común en España.

El párkinson es una enfermedad asociada generalmente al envejecimiento de la persona y que tiene el temblor como su síntoma principal.

En cambio, tan sólo 1 de cada 5 personas tiene menos de 50 años en el momento del

Entradas Recientes

Así son las pensiones de 2023: ¿Cuándo se cobran este mes de abril?

¿Es peligroso tener mucosidad en los pulmones en la vejez? Día Mundial del Parkinson 2023: una constante lucha por la investigación

Viajes de Semana Santa para personas mayores: consejos y destinos apetecibles
El Día Mundial de la Salud: cuidarnos para cuidar al planeta

Categorías

Alzheimer

Atención domiciliaria

Ayuda a domicilio

Coronavirus

Covid 19

Cuidado de Ancianos

Cuidadora fin de semana

Cuidadoras alzheimer

Cuidadoras Internas

diagnóstico, y un 30% de éstas no llegan a desarrollar nunca el temblor

Por ello, en todo el territorio nacional, se desarrollarán una serie de eventos en favor del Día Mundial del Parkinson 2023.

Asociaciones de párkinson de todo el mundo conmemoran este día con la celebración de actos públicos de interés general que pretenden difundir la realidad de esta enfermedad neurodegenerativa y sensibilizar a la sociedad en general.

Un estudio realizado por expertos del sector sobre enfermedades neurodegenerativas coloca al párkinson como la segunda enfermedad más común, justo por detrás del Alzheimer, la principal enfermedad que afecta a casi 1 millón de personas en toda España.

11 de abril, el Día Mundial del Parkinson: Origen e historia

Desde el año 1997, la **OMS** declaró y viene celebrando cada **11 de abril el Día Mundial del Parkinson**. El motivo de la elección de esta fecha no es otro que la coincidencia de este día con el nacimiento del doctor James Parkinson, neurólogo y paleontólogo, que fue el primero en describir y definir los síntomas de esta enfermedad neurodegenerativa ya en el año 1817.

Esta fecha tiene el objetivo de concienciar e informar desde todos los organismos colaboradores de la importancia capital que tiene la prevención y la investigación sobre esta enfermedad neurodegenerativa.

[Cuidadoras Nocturnas](#)

[Cuidadoras para el verano](#)

[Cuidadoras por horas](#)

[Cuidadores de personas mayores](#)

[Curiosidades](#)

[Dependencia](#)

[Económico y laboral](#)

[ELA](#)

[Empleados hogar](#)

[Empresa](#)

[Enfermedades](#)

[Entrevistas](#)

[Envejecimiento activo](#)

[Herramientas para el cuidado](#)

[Historias de vida](#)

[Noticias sociales](#)

[Nutrición de ancianos](#)

[Parkinson](#)

[Personas mayores](#)

[Psicología](#)

[Rankings](#)

[sad](#)

[Sin categoría](#)

[Tabla salarial](#)

[Comentarios recientes](#)

[Aiudo en Tabla salarial empleadas del hogar 2023](#)

[Aiudo en Vacaciones de las cuidadoras de personas mayores](#)

[Destinos De Semana](#)

[Santa Para Personas](#)

[Mayores - Aiudo Blog](#)

[en Viajes del IMSERSO:](#)

150.000 personas que sufren párkinson en España y más de 10.000 son diagnosticadas cada año

Párkinson: más de 150.000 afectados en España

*Según las últimas cifras de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, en España existen más de 160.000 personas que padecen Parkinson, mientras que cada año son diagnosticados alrededor de 10.000 casos*



Las personas que sufren de párkinson sufren una muerte selectiva de algunas de las neuronas encargadas de la producción de un químico cerebral. Concretamente, la dopamina, que así se llama el químico, interviene en la gestión de movimientos. Las personas mayores que sufren de

Novedades, destinos y precios para la próxima temporada

Javier Vizquete Garrido en Vacaciones de las cuidadoras de personas mayores ¿Puedo Tener Una Empleada Del Hogar Sin Contrato? - Aiudo Blog en Tabla salarial empleadas del hogar 2023

párkinson tienen una deficiencia de esta sustancia química y por ello tienen temblores y problemas de movimiento.

Parkinson, una enfermedad sin causa

Lamentablemente, en la mayoría de casos **se desconoce la causa que provoca las enfermedades neurodegenerativas**. De hecho, esta es una de las principales reivindicaciones de este Día Mundial del Parkinson: **el aumento de la inversión por parte de los gobiernos para su investigación**.

Lo que sí es importante destacar, es que no todas las enfermedades neurodegenerativas causan otros trastornos mentales como la demencia. Por ejemplo, en el caso del **Alzhéimer sí causa demencia**. Sin embargo, el caso de la **esclerosis múltiple, es un ejemplo de enfermedad neurodegenerativa que no causa demencia**.

Signos para detectar y actuar contra el párkinson

Para cada persona, los **síntomas de Parkinson** pueden ser diferentes. Suelen aparecer en una parte del cuerpo y perduran hasta que terminan de actuar para desplazarse hasta otra zona del cuerpo para seguir ahí actuando.

Los signos y síntomas que se pueden incluir son los siguientes:

- **Temblores:** al principio suelen aparecer en las

manos y en los dedos, mientras se está en reposo o en movimiento.

- **Lentitud en movimientos:** suele llegarse a notar al caminar o al hacer acciones rutinarias que empiecen a costar más de lo debido.
- **Rigidez muscular:** puede aparecer en cualquier parte del cuerpo, llegando a doler y reduciendo la amplitud de movimiento.
- **Problemas de postura y equilibrio:** caídas frecuentes y postura encorvada u hombros caídos.
- **Pérdida de los movimientos:** se reduce la capacidad de movimientos inconscientes como pestañear, sonreír...
- **Trastornos** del sueño, depresión, ansiedad, etc.

Cómo prevenir la enfermedad de Parkinson

Debido al desconocimiento de la causa de su aparición, no hay forma de prevenir el párkinson. Sin embargo, algunos estudios recientes recomiendan realizar ciertas acciones para reducir el riesgo de aparición:



Día Mundial del Parkinson 2023 en España

El martes 11 de abril, en Madrid, se llevará a cabo la **Jornada del Día Mundial del Parkinson 2023**. Este día, en La Casa Encendida de 11 a 13:30, médicos especializados en neurología expondrán sobre interesantes temáticas como los nuevos tratamientos para la enfermedad y aquellos que están siendo desarrollados. También se hará entrega de los Premios Parkinson Madrid 2022.

A su vez, la Federación Española de Parkinson (FEP) presentó la campaña «*Dame mi tiempo*», donde busca **concientizar a la sociedad sobre “unas relaciones sociales que respeten los tiempos de las personas con Parkinson”**. Muchas veces el desconocimiento sobre esta enfermedad y la fluctuación de los síntomas hace que no respeten los tiempos que necesita alguien que padece este cuadro clínico para hacer las cosas de la vida

cotidiana.



Este año la FEP tiene un doble objetivo: por un lado, **sensibilizar a la sociedad sobre la forma en que afectan los síntomas del Parkinson** a la vida social de la persona que lo sufren y, por otra parte, dar **herramientas útiles para mejorar su calidad de vida y sus lazos socioafectivos**. Lo que se quiere lograr es avanzar hacia una sociedad más empática y justa.

En Twitter, los hashtags más relevantes para la conmemoración de este día son **#DiaDelParkinson** y **#Parkinson2023**, donde organizaciones difunden información acerca de las actividades que se llevarán adelante para concientizar sobre este trastorno.

Categorías: **Enfermedades, Parkinson, Personas mayores**

Un comentario de “Día Mundial del Parkinson 2023: una constante lucha por la investigación”

 **Dr. Israel Manuel Fagundo Pino** dice:

11/04/2021 a las 10:31

Gracias por el sitio web y la información que ofrecen

Parkinson: una afección degenerativa del cerebro que crea dependencia

Por **edición** - 10 abril 2023

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la enfermedad de Parkinson como una afección degenerativa del cerebro asociada a síntomas motores (lentitud de movimientos, temblores, rigidez, trastornos de la marcha y desequilibrio) y a una amplia variedad de complicaciones no motoras (deterioro cognitivo, trastornos mentales, trastornos del sueño, y dolor y otras alteraciones sensoriales que propician las limitaciones del habla, la movilidad y otras restricciones en numerosas esferas de la vida; y transforman en dependientes a las personas, que en algunos casos también desarrollan demencia durante el transcurso de la enfermedad.

Aunque la enfermedad de Parkinson es el trastorno del movimiento más común, existen otros trastornos del movimiento como la atrofia multisistémica, la parálisis supranuclear progresiva, la corea, la ataxia y la distonía; y todos ellos comportan los mismos retos que la enfermedad de Parkinson en lo que respecta a las brechas de diagnóstico y terapéutica y al acceso a los medicamentos, especialmente en los países de ingresos bajos y medianos.

Entre los factores de riesgo de la enfermedad de Parkinson cabe mencionar el aumento de la edad, aunque las personas más jóvenes también pueden verse afectadas. Esta enfermedad afecta más a los hombres que a las mujeres. Varios estudios han demostrado que factores ambientales como los plaguicidas, la contaminación atmosférica y los disolventes industriales podrían

Privacidad

aumentar el riesgo de padecer la enfermedad de Parkinson.

Se desconocen las causas de la enfermedad, pero se cree que puede deberse a una compleja interacción entre factores genéticos y la exposición a factores ambientales como los plaguicidas, los disolventes y la contaminación atmosférica a lo largo de la vida.

A nivel mundial, la discapacidad y las defunciones debidas a la enfermedad de Parkinson están aumentando más rápidamente que las de cualquier otro trastorno neurológico, y según los datos de la PMS, la prevalencia de la enfermedad de Parkinson se ha duplicado en los últimos veinticinco años.

Evaluación y atención

La enfermedad de Parkinson es un diagnóstico clínico que no solo pueden establecer los neurólogos, sino también los trabajadores de la salud no especializados. La evaluación y el tratamiento de la enfermedad de Parkinson que llevan a cabo en la atención primaria trabajadores de la salud no especializados son especialmente importantes en zonas en las que no se dispone de servicios neurológicos especializados, como en algunos países de ingresos bajos y medianos.

Aunque no hay cura, los medicamentos, el tratamiento quirúrgico y otras terapias pueden tratar los síntomas de la enfermedad de Parkinson, pero numerosos medicamentos y recursos quirúrgicos no son accesibles o asequibles, o no están disponibles en todas partes.

Como sucede con numerosos trastornos neurológicos degenerativos, el tratamiento no farmacológico, como la rehabilitación, puede ofrecer un alivio. Algunos tipos específicos de fisioterapia, como el entrenamiento de fuerza, los ejercicios de movilidad y equilibrio y la hidroterapia, pueden ayudar a mejorar el funcionamiento y la calidad de vida de las personas con la enfermedad de Parkinson y otros trastornos del movimiento. También pueden reducir la presión sobre los que atienden a las personas con esta enfermedad.

La telemedicina también puede utilizarse para mejorar el acceso de las personas con la enfermedad de Parkinson a los servicios de atención.

Impacto en las familias

Quienes atienden informalmente a las personas con la enfermedad de Parkinson (por lo general, familiares y amigos) dedican muchas horas al día a dichos cuidados. Esto puede resultar abrumador. La presión física, emocional y económica puede causar un gran estrés a las familias y a los que atienden a estas personas, y es necesario que los sistemas de salud, sociales y financieros y los ordenamientos jurídicos les presten apoyo.

Las personas con la enfermedad de Parkinson son a menudo objeto de estigmatización y discriminación, como la discriminación injusta en el lugar de trabajo y la falta de oportunidades para implicarse y participar en sus comunidades.

Al igual que el resto de la población, las personas con la enfermedad de Parkinson necesitan servicios de salud accesibles para satisfacer sus necesidades de atención de salud generales, entre ellas el acceso a los medicamentos, los servicios de promoción y prevención, y un diagnóstico, tratamiento y atención rápidos.

Respuesta de la OMS

En mayo de 2022, la Asamblea Mundial de la Salud aprobó el Plan de Acción Mundial sobre la Epilepsia y otros Trastornos Neurológicos. Este Plan de Acción trata de dar solución a los desafíos y las deficiencias existentes a nivel mundial en la prestación de atención y servicios a las personas con epilepsia y otros trastornos neurológicos, como la enfermedad de Parkinson, y asegurar una respuesta integral y coordinada en todos los sectores. Esto incluye dar mayor prioridad a las políticas y reforzar la gobernanza, proporcionar diagnósticos, tratamientos y atención efectivos, oportunos y con capacidad de respuesta, aplicar estrategias de promoción y prevención, fomentar la investigación y

la innovación y reforzar los sistemas de información.

La OMS publica el informe técnico titulado *Parkinson disease: a public health approach* («La enfermedad de Parkinson: un enfoque de salud pública») en el que se describen las esferas de acción importantes en relación con la enfermedad de Parkinson en las que habrá que intervenir, entre ellas las políticas de salud mundiales centradas en la prevención y la reducción de riesgos, la educación y la sensibilización, y el acceso a tratamientos y atención de salud en los distintos niveles de los sistemas de salud.

También publica *iSupport*, un programa de capacitación sobre conocimientos teóricos y prácticos destinado a los que atienden a personas con demencia, disponible tanto en formato de curso en línea como de manual impreso. *iSupport Lite* comprende carteles de lectura fácil y un breve vídeo que puede servir de referencia rápida o de repaso, reforzando los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos previamente sobre la atención que se ha de prestar a las personas con demencia.

Respuesta en España

La Federación Española de Parkinson (FEP) representa en España al colectivo de personas afectadas y sus familias, agrupadas actualmente en 35 asociaciones, ante instituciones públicas y privadas, protegiendo que sus derechos no sean vulnerados y luchando por la igualdad de oportunidades a través de la concienciación social, dando a conocer la realidad de quienes conviven con la enfermedad de Parkinson en su conjunto, para conseguir avances legales y sociales que, de manera individual o aislada, serían casi imposibles de obtener.

Entre las acciones más destacadas para ayudar a todos estos colectivos, se encuentra la *actualización del libro blanco de párkinson* y los cursos y talleres que ofrecen a través de *Aula Párkinson*, de forma presencial y online.

La FEP es la principal impulsora de la campaña por el Día Mundial

Privacidad

del Párkinson, que se celebra cada 11 de abril, y el lema escogido para este año es «Dame mi Tiempo», que explican como trabajar *«por unas relaciones sociales que respeten los tiempos de las personas con párkinson, con el objetivo de avanzar hacia una sociedad más sensibilizada que incorpore una imagen ajustada a la realidad de las personas con párkinson y, en consecuencia, que esto repercuta de manera positiva en su día a día»*.

edición

Los editores de Aquí Madrid valoran las informaciones y artículos recibidos en la redacción con criterios profesionales y tienen la obligación de cumplir con la política editorial del periódico sobre buenas prácticas profesionales.

kO8yKZt4NVKLvLaCxp3B.html

En España se diagnostican unos 10.000 casos nuevos de Parkinson

11 de abril: Día Mundial del Parkinson · Se estima que 150.000 personas están afectadas por esta enfermedad neurológica crónica y progresiva



La Asociación Parkinson Gran Canaria celebró el día mundial de esta enfermedad. Pixabay



CANARIAS7

Las palmas de Gran Canaria

Lunes, 10 de abril 2023, 10:12

Comenta



El **11 de abril, es el Día Mundial del Parkinson**, la segunda enfermedad neurodegenerativa con mayor incidencia en el mundo. **Más de 7 millones de personas padecen Parkinson** 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.

Pero, además, la **discapacidad y mortalidad** de la enfermedad de Parkinson están

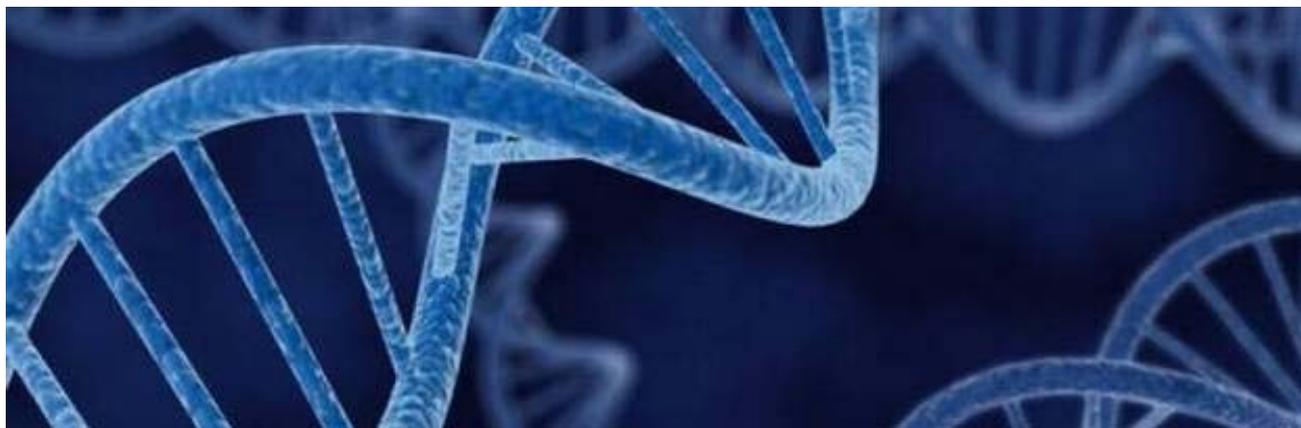
aumentando más rápido que cualquier otra enfermedad neurológica. La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) señaló hace unos meses que la prevalencia de esta enfermedad se ha duplicado en los **últimos 25 años** y este aumento ha producido que, en estos años, también se haya duplicado la pérdida de 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 **Dr. 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 Parkinson 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 Parkinson no sólo 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 Parkinson 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 Parkinson 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 predispuestas.





«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 Dr. 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 inicio de esta enfermedad. Hasta en un 40% de los casos la primera manifestación del Parkinson 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.

«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

...además 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 Dr. Álvaro Sánchez Ferro.

Noticia Relacionada

Un estudio confirma la relación entre el frío y un envejecimiento saludable

Ep



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 el Dr. Álvaro Sánchez Ferro.

Temas Enfermedad de Parkinson

Comenta

Reporta un error





ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE CANTABRIA

[EL COLEGIO](#) ▾[CIUDADANÍA](#) ▾[PROFESIONALES](#)[AGENDA](#)[NOTICIAS](#)[CONTACTO](#)[Acceso
Colegiados](#)

El Colegio incide en reivindicaciones para la profesión en la reunión mantenida esta semana con la dirección del Hospital de Valdecilla

📅 05/04/2023

El decano del Colegio de Fisioterapeutas, Jorge Fernández y la vicedecana, África Ruiz, han mantenido esta semana una reunión con el gerente de Valdecilla, Rafael Tejido; la directora de Enfermería, Gema García López y la subdirectora de enfermería, Gema Valverde San Juan.

Se hablaron de proyectos y jornadas que se van a desarrollar desde el Colegio de Fisioterapeutas con sociedades científicas como la SEFIP (Sociedad Española de Fisioterapia en Pediatría, previsto para el 11 de noviembre) así como el Congreso de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un congreso para profesionales sanitarios multidisciplinar en el que el colegio cántabro trabaja para su ejecución en 2024 y en el que han buscado la colaboración de la institución sanitaria.

Además, el Colegio de Fisioterapeutas ha ofrecido a la dirección del hospital la plataforma innovadora Yourfisiso de la que ya disponen los colegiados cántabros. Esta plataforma web/app permite crear programas de ejercicio y mandárselos al paciente. Genera un vídeo para que el paciente los pueda hacer viendo cada uno en tiempo real, da herramientas al fisioterapeuta para valorar la adherencia al programa de ejercicio y las sensaciones del paciente e incorpora la posibilidad de chatear con el fisioterapeuta a través de la aplicación.

También se abordó en esta reunión los problemas en la independencia de la fisioterapia a la hora de elegir técnicas y tratamientos para los pacientes.

Por último, desde el colegio se ha hecho hincapié en la necesidad de mejora de los medios de locomoción que utilizan los fisioterapias para realizar atención domiciliaria, ya que a día de hoy estos profesionales de la sanidad cántabra utilizan sus vehículos personales para realizar sus intervenciones en los domicilios de los pacientes. Desde la gerencia del Hospital han señalado que se pondrá solución a esta cuestión en los próximos meses.

📌 fisioterapeutas, fisioterapia, fisioterapia cantabria, valdecilla

Comparte

🐦 Twitter

📘 Facebook

📱 WhatsApp

🌐 LinkedIn

◀ ANTERIOR

El Colegio de Fisioterapeutas aborda con Sanidad acciones en Atención Primaria con I...

ÚLTIMAS NOTICIAS



El Colegio incide en reivindicaciones para la profesión en la reunión mantenida esta semana con la dirección del Hospital de Valdecilla

5 de abril de 2023

LA NACION

Viaje a la profundidad de las pesadillas: por qué se producen y cómo es el tratamiento para volver a dormir sin interrupciones



EL PAÍS

vie, 7 de abril de 2023, 10:30 p. m. GMT+2 · 6 min de lectura



Algunas consecuencias del trastorno de pesadillas son cansancio, fatiga, irritabilidad, baja concentración, síntomas depresivos y ansiedad - Créditos: @Pixabay

MADRID.- Las **pesadillas** son algo normal y esporádico en la mayoría de los casos. Sin embargo, en una minoría de personas suponen un problema para su día a día. Alrededor del 4% de la población adulta en el mundo sufre este tipo de trastorno, según [un artículo](#) publicado en 2022 en la revista *Current Biology*. Los pacientes que lo padecen tienen sueños angustiosos y desagradables con mucha frecuencia, hasta el punto de que les llega a afectar en su vida diaria. “Tienes miedo a irte a la cama, es muy desagradable, estás angustiado todo el tiempo”, cuenta Belén Agüí, que lo sufre desde hace tres años.

[Sorprende en Mendoza la cantidad de turistas chilenos que llegaron para Semana Santa: qué productos y servicios buscan más](#)

Se conoce muy poco sobre este trastorno y las propias cifras de incidencia tienen un abanico muy amplio. Una

MÁS POPULARES

1. El español Roberto Carballés gana el torneo de Marrakech
2. Casper Ruud logra en Estoril su primer título del año
3. Exhibición de Van der Poel para llevarse en solitario su primera París-Roubaix
4. Sonny Vaccaro, héroe de la película "Air", el hombre que vio en Michael Jordan "lo que nadie había visto"
5. Jon Rahm vuelve al número uno tras ganar el Masters

[Research](#) afirmaba que entre el 16% y el 67% de los pacientes

psiquiátricos adu

Iniciar sesión

 Correo

Deportes Inicio

Fernández, coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el estudio de su

incidencia es difícil porque la gente que lo sufre suele normalizarlo, lo que hace que esté infradiagnosticado. Lo que sí tiene claro es que **afecta más a las mujeres que a los hombres.** “Es difícil para determinadas enfermedades del sueño, que son poco prevalentes, tener realmente los datos más numéricos”, dice la neuróloga.

Aunque, según Fernández, **no hay consenso sobre cuántas veces tiene que ocurrir o cada cuanto tiempo para diagnosticarlo**, la quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) define la frecuencia de esta patología entre una a la semana y una al día.

Las pesadillas de Agüí comenzaron con [la pandemia](#) de Covid-19. Desde marzo hasta junio de 2020 las sufría casi todos los días, pero creyó que se debía a la tensión y “la vorágine de emociones” del momento y no le dio importancia. “Pensé que tendría que estar más nerviosa, más preocupada, de lo que a mí me parecía durante el día”, dice. Aunque ese mismo verano se redujo mucho la frecuencia y esos malos

[Continuar leyendo la historia](#)

CUESTION DE VIDA O MUERTE

Salvar vidas · Más de 200 vascos participan en el mayor estudio del mundo sobre disfagia en párkinson



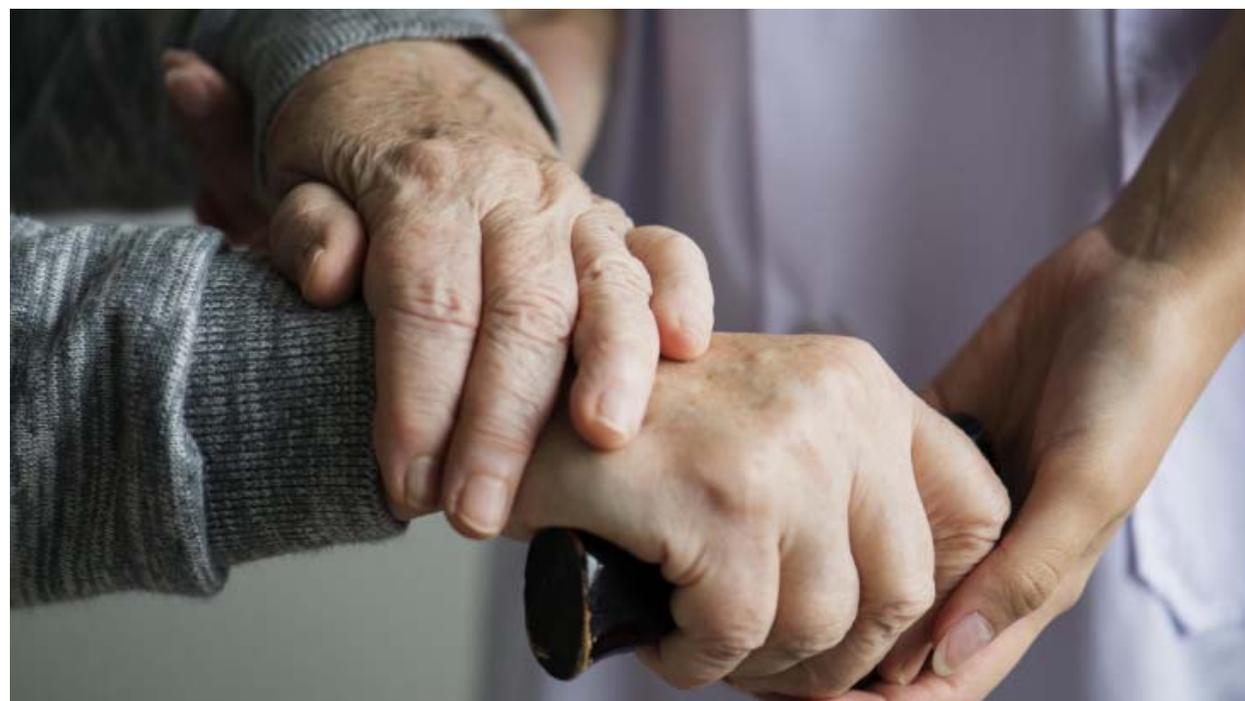
La fisioterapeuta Andrea Martín practica ejercicios de rehabilitación y mantenimiento con la paciente Ana Rosa Ferreiro. Ignacio Pérez



Fermín Apezteguia

Seguir

Domingo. 9 de abril 2023. 01:20 | Actualizado 07:25h.



Mujer con párkinson

Sopas de letras, musicoterapia o ejercicios de coordinación: así podrás combatir el párkinson

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



El Debate

09/04/2023

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**.

La Federación Española de Parkinson (FEP) considera que hay más de **160.000 personas que sufren esta enfermedad** en España, de las cuales un 30 % están aún sin diagnosticar.

Se trata de una enfermedad que afecta sobre todo a la población mayor. Según 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 supone **una incidencia de entre ocho y 18 personas diagnosticadas al año** por cada 100.000 habitantes.

Cine

Michael J. Fox y su documental: «El párkinson apesta, pero he tenido una gran vida»

Covadonga Ayuso



«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. 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», explica **David Curto**, director Médico, Calidad e Innovación de Sanitas Mayores.

Ante esta situación, los expertos de Sanitas Mayores han elaborado un **listado de actividades beneficiosas** para personas que padecen párkinson:

Enlazar conceptos. Consiste en unir diferentes palabras que están relacionadas entre sí. Si se quiere trabajar la memoria visual puede ejecutarse 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. Un pasatiempo clásico idóneo 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 empleo 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.

Animales

Estos cinco animales son capaces de oler y detectar enfermedades

El Debate



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.

Reside 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.

© 2021 eldebate.com



SUSCRÍBETE

EN VIVO Guerra Rusia-Ucrania | Rusia inicia maniobras aéreas tras la entrada de Finlandia en la OTAN



¡Pack Vintae con Bomba de Vacio y Portes Gratis!

BODEBOCA

6 tintos superventas de las principales D.O. de España

En la menopausia precoz, la terapia hormonal puede ser beneficiosa para la prevención del alzhéimer. E.P.

El nuevo signo que dispara el riesgo de alzhéimer en mujeres: una terapia con polémica lo puede frenar

La menopausia temprana se asocia con un mayor riesgo de demencia pero la terapia controvertida terapia hormonal podría tener un efecto protector.

4 abril, 2023 - 01:40

GUARDAR

EN: [ALZHEIMER](#) [HORMONAS](#) [MENOPAUSIA](#) [MUJER](#) [NEUROLOGÍA](#)

María P. Bonmatí

PORTADA

CIENCIA

SIGUIENTE >



femenino. Se estima que ellas constituyen **dos tercios de su población doliente**, algo que confirman las cifras de nuestro país. Según la [encuesta](#) de discapacidad, autonomía personal y situaciones de dependencia de 2020, de los 240.000 diagnosticados en España —la Sociedad Española de Neurología (SEN) cree que es un dato muy superior—, 163.000 son mujeres. La pregunta es, ¿por qué?

La respuesta a esta cuestión ha acumulado diversas hipótesis, entre ellas, que las féminas viven más. En 2020, un estudio [publicado](#) en *Neurology* esbozó la hipótesis de su **relación con la menopausia**, algo que confirmaría una [nueva investigación](#) que acaba de ver la luz en *JAMA Neurology*. No obstante, este trabajo ha ido un paso más allá y ha trazado una relación entre la menopausia temprana, la terapia hormonal y la enfermedad.

PUBLICIDAD

"**Hasta un 10%** de las mujeres experimentan menopausia prematura y nuestros hallazgos sugieren que **una edad más temprana** en la menopausia puede ser un **factor de riesgo** para la demencia por enfermedad de Alzheimer", explica Gillian Coughlan, investigadora del departamento de Neurología del Mass General Brigham, una red de hospitales estadounidenses con sede en Boston, y una de las autoras del estudio.

[\[Alzhéimer a los 19 años: diagnostican al paciente más joven del mundo con esta enfermedad\]](#)

La menopausia, realmente, es la fecha de la última menstruación, algo que suele ocurrir entre los 45 y los 55 años. Esta etapa implica que cesa la actividad ovárica y, con ello, se produce una caída en la fabricación de las hormonas femeninas, estrógenos y la progesterona. Si este proceso arranca **antes de los 40**, se considera menopausia temprana y, aunque no hay datos españoles sobre su **epidemiología**, las guías americanas lo sitúan en [una media del 5%](#) de las mujeres



También están asociados a procesos mentales como el aprendizaje y la memoria, por lo que su caída después de la menopausia podría **favorecer una predisposición a cambios cerebrales** relacionados con el alzhéimer.

Esto es lo que se conoce como la "hipótesis del estrógeno" y tiene sentido que, si su efecto protector desaparece antes, haya una mayor predisposición al alzhéimer. De hecho, lo que vieron los investigadores fue que las mujeres que habían vivido la menopausia temprana tenían una **mayor acumulación de proteína tau**, relacionada con la enfermedad. El depósito, además, se localizaba en la corteza entorrinal y el lóbulo temporal inferior, situadas cerca del centro de la memoria del cerebro.

Eso sí, había *un gran pero*, en el buen sentido. Los profesionales se percataron de que aquellas mujeres con menopausia precoz que **habían utilizado pronto terapia hormonal** no mostraban niveles tan altos de acumulación. "Descubrimos que los niveles más altos de tau sólo se observaban en las usuarias de terapia hormonal que declararon un largo retraso entre la edad de la menopausia y el comienzo de la terapia hormonal", indica por su parte Rachel Buckey, otra de las autoras del estudio y miembro del departamento de Neurología del Hospital General de Massachusetts (EEUU).

[Doctora Isabel Güell, neuróloga: "El mayor indicio de alzhéimer es olvidar nombres comunes"]

"La idea de que el depósito de tau pueda subyacer a la asociación entre la intervención tardía de la terapia hormonal y la demencia de la enfermedad de Alzheimer es un hallazgo enorme, **algo que no se había visto antes**", remacha.

El entusiasmo de las palabras de la neuróloga deriva de la gran polémica que protagonizó la terapia hormonal años atrás y que se habría ido superando poco a poco. Este tratamiento, que ha demostrado eficacia para paliar los efectos más desagradables tras la menopausia, cayó en desgracia en 2002, cuando el **estudio Women's Health Initiative (WHI)** lo asoció a un **mayor riesgo de cáncer y otras enfermedades**.

La polémica continúa

Estudios posteriores **fueron matizando** los resultados del WHI, argumentando que, por ejemplo, la casuística podía tener más que ver con la edad de las participantes, con una media de 63 años. Ahora, Joann Manson, jefa de la división de Medicina Preventiva del Brigham and Women's Hospital y una de las investigadoras principales del WHI, confirma que los hallazgos de aquel trabajo "posiblemente" pudieron ser debidos al inicio de la terapia hormonal muchos años después del inicio de la menopausia. "Cuando se trata de terapia hormonal, **el momento oportuno lo es todo**", sentencia.



evolucionado.

[Las dos dietas en España que ayudan a retrasar el alzhéimer y protegen el cerebro y la memoria]

Los más prudentes, no obstante, continúan con la búsqueda de otros métodos de paliar el potencial peligro de la menopausia para el desarrollo de alzhéimer. Es más, otra de las firmantes del estudio que nos compete, Gilliam Coughlan, del departamento de Neurología del Hospital de Massachusetts, sí que afirma que "la terapia hormonal **puede tener efectos negativos** sobre la cognición", pero "sólo si se inicia varios años después de la menopausia". Por eso, insiste en la **aplicación temprana** del tratamiento, pero no varios años después.

Aun así, para cortar de raíz con la terapia hormonal y evitar cualquier peligro, una neurocientífica de la Universidad Wisconsin-Milwaukee (EEUU), **Karyn Frick**, [trabaja](#) intentando comprender cómo actúa el estrógeno en el cerebro y encontrar así una manera de sustituirlo de **sin tener que recurrir a este tratamiento**.

La esperanza en su investigación es muy alta y, de hecho, hace poco recibía una gran subvención de la asociación de pacientes estadounidense para que continuara con su labor. "**Nos estamos acercando bastante**. Los resultados, hasta ahora, parecen alentadores", [declaraba](#) para un medio local. A la espera de su trabajo y confirmaciones del publicado en *Jama Neurology*, queda decir que sólo el tiempo volverá a demonizar o dará su definitiva redención a la terapia hormonal.

SIGUE LOS TEMAS QUE TE INTERESAN

[+](#) ALZHEIMER [+](#) HORMONAS [+](#) MENOPAUSIA [+](#) MUJER [+](#) NEUROLOGÍA

infosalus / actualidad

Experto advierte de que la incidencia de Parkinson "se triplicará en los próximos 30 años"



Archivo - Mano, Parkinson
- ISTOCK/ATHVISIONS - Archivo

Infosalus

Publicado: lunes, 10 abril 2023 11:43

@infosalus_com

 Newsletter

MADRID, 10 Abr. (EUROPA PRESS) - El coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología, el doctor Álvaro Sánchez Ferro, asegura que "la edad es el principal riesgo para padecer Parkinson" y que, por este motivo, es probable que, "en España, debido al progresivo envejecimiento de la población, el número de afectados se triplique en los próximos 30 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.

El doctor Ferro asegura que, mientras que el Parkinson "afecta a un dos por ciento de la población mayor de 65 años, pasa a ser al cuatro por ciento en mayores de 80 años". En todo caso, la enfermedad de Parkinson no solo afecta a personas de edad avanzada ya que, aproximadamente un

Peligroso enlace A-70 Edificio anatomía Bono viaje Dragón azul Gambia Tajo-Segura Horario supermercados



INFORMACIÓN

2 Billetes de
AVE Gratis



SALUD > HLA VISTAHERMOSA GUÍAS DE SALUD MÁS QUE SALUD MEDICINA DIETAS FITNESS CU

¿Sufres de insomnio? Descubre que efectos tiene en tu salud

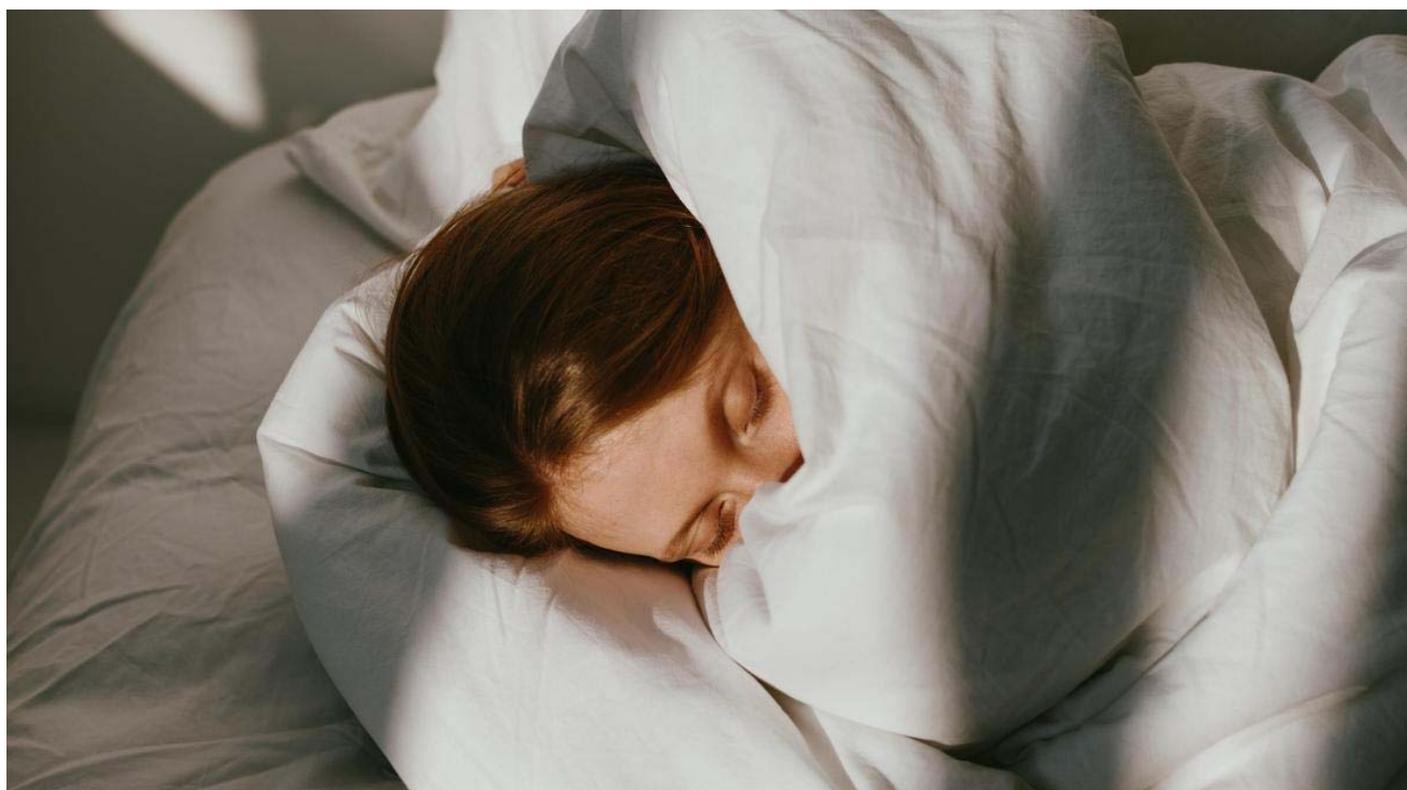
El 54% de los españoles tienen cambios en su estado anímico a causa de un descanso deficiente



Patricia Díaz-Parreño

Ofrecido por

05·04·23 | 22:30 | **Actualizado a las 19:45**



Dormitienda ofrece sistemas de descanso personalizados al estilo de vida de cada persona.

La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) 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.

Problemas asociados a la falta de descanso

Además de los **trastornos físicos y mentales** que provoca la falta de un **descanso 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.

El sueño de calidad se posiciona como la mejor medicina para evitar problemas que comprometan nuestra salud física y mental

Sueño insuficiente entre la población Española

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.

En Dormitienda y la Fundación del Sueño Mónica Duart trabajan para sensibilizar a la población sobre los efectos positivos que produce descansar correctamente.

“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”.

larazon.do

Bruce Willis comparte alegría por el cumpleaños de su hija

Redacción La Razón

~2 minutos



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, optando por una vida tranquila enfocado en su

familia y amigos. Emma Heming, 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”.

Ver Siguiente

lunes, 10 de abril de 2023

La Tribuna de Cuenca

La Tribuna de Cuenca



18°

Kiosko



CUENCA PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERÍAS

CUENCA

«He tenido que aprender a leer y escribir de nuevo»

Manu Reina - martes, 4 de abril de 2023

Todd Blomberg y Roberto Moya acuden a Adace CLM para trabajar con sus rehabilitaciones porque padecen «secuelas del coronavirus»



«He tenido que aprender a leer y escribir de nuevo» - Foto: Manu Reina



Privacidad



Han pasado tres años desde la irrupción del coronavirus en todo el planeta y aún son muchas las personas que siguen sufriendo esta enfermedad. Es cierto que en la actualidad la virulencia es muy inferior con respecto al principio, pero aún siguen notificándose positivos a causa de este virus. También hay pacientes que pese a que en su día consiguieron ganar la batalla todavía hoy padecen las secuelas del coronavirus. Por desgracia, es una lucha que aún no ha acabado.

Todd Blomberg y Roberto Moya son dos conquenses que continúan haciendo frente a este virus pandémico. Los dos fueron ingresados en el Hospital Virgen de la Luz en el mes de marzo de 2020 y tuvieron que ser entubados debido al delicado estado de salud que presentaban. Todd permaneció un mes y Roberto una semana. Tras salir del centro hospitalario «empezamos a padecer secuelas», explican. Blomberg no podía ni leer ni escribir, al igual que Roberto, ya que ambos perdieron masa muscular y sus capacidades físicas se desvanecieron. El proceso iba a ser lento. «He tenido que aprender de nuevo», afirma Blomberg, que fue el primer paciente de la provincia en ingresar por coronavirus. Además, este hombre de 52 años señala que ahora mismo sufre «polineuropatía y deterioro cognitivo moderado con afectación a la atención». Estas secuelas se traducen además en ausencia de sensibilidad en las manos y los pies. Poco a poco, este hombre, que reside en Tarancón, lucha para mejorar su estado de salud y confía en volver algún día a retomar su empleo de exportador de vinos.

Por su parte, Roberto, que tiene 42 años y vive en Cuenca, explica que tiene «muchos altibajos» diariamente. Tuvo que salir en silla de ruedas del hospital porque «no tenía fuerzas ni para coger el mando de la televisión o para abrir un cartón de leche». En todo este tiempo ha tenido recaídas en su estado de salud debido a que el coronavirus ha generado secuelas en su sistema nervioso. Ahora mismo su recuperación va «por buen camino» y él se muestra optimista por volver a esa normalidad personal que necesita.

Al principio Roberto no tenía la percepción de que algo había cambiado en su cuerpo tras pasar por el hospital pero, al poco tiempo, percibió que sí porque «me dolían mucho los pies y se me dormían las manos», detalla. Tenía también falta de sensibilidad en las piernas. Hoy en día sufre episodios de «ausencia de fuerzas pese a que no realizo ningún ejercicio».

Rehabilitación. Ambos acuden todos los martes al centro conquense de la Asociación Daño Cerebral Sobrevenido de Castilla-La Mancha (Adace CLM) para trabajar esas secuelas que esperan que algún día desaparezcan. Blomberg lleva casi tres años en esta asociación mientras que Roberto acudió a este centro hace apenas seis meses. Ambos agradecen «enormemente el trabajo que hacen y toda la ayuda que nos prestan». Adace CLM realiza un abordaje integral de estos casos, con una atención enfocada en cuatro aspectos fundamentales: recuperación física, cognitiva, psicológica y social, esta última con la implicación directa del entorno familiar de la persona afectada.

La terapeuta ocupacional del centro conquense, Lucía Espinosa, explica que «primero se le hace un análisis al paciente y después se empieza a trabajar con él a partir de las necesidades que tenga». Además, Espinosa señala que desde Adace CLM «les tendemos las manos para ayudarles en todo lo posible a mejorar sus vidas». La lucha persiste ante el coronavirus y tanto Roberto como Todd esperan ganar de nuevo una batalla que sigue su curso en forma de secuelas. Ambos no pierden la esperanza y confían en ganar una segunda vez.

Secuelas. Según la Sociedad Española de Neurología, se han detectado múltiples complicaciones neurológicas asociadas al coronavirus, entre ellas trastornos del olfato y del gusto, encefalopatía, encefalitis, síndrome de Guillain-Barré, complicaciones cerebrovasculares o síntomas neurológicos. La alteración física más frecuente es la debilidad muscular, más acusada cuanto más larga fuera la estancia en UCI. También se detecta, por los mismos motivos, una pérdida de masa muscular, dificultades para caminar o baja tolerancia al ejercicio y, en algunos casos, debilidad en la musculatura orofaríngea, que puede provocar problemas de deglutorios y de disfagia. En cuanto a las alteraciones cognitivas sobresalen las dificultades atencionales, dificultades en la memoria o lentitud en el procesamiento de información. Por último, entre las alteraciones emocionales más frecuentes destacan la ansiedad, la depresión, la anhedonia (incapacidad para experimentar placer, pérdida de interés o satisfacción en casi todas las actividades) o estrés postraumático.

ARCHIVADO EN: Virus, Coronavirus, Adace, Salud, Rehabilitación, Hospital Virgen de la Luz, Enfermedades, Cuenca, Empleo, Tarancón, Neurología, Castilla-La Mancha, UCI

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

Cuatro alimentos que depuran el hígado y queman la grasa abdominal

GoldenTree.es

Más información

Los mejores zapatos para caminar y estar de pie para hombre

MQQSO

Prueba ahora

Los españoles sin seguro de decesos empiezan a darse cuenta de algo

Encuentra Seguro

Kia Ceed deportividad que inspira

Kia España

Leer más

No instale paneles solares en 2023 hasta que haya leído esto

Eco Experts

Sociedad

AL MINUTO / INTERNACIONAL / POLITICA / OPINIÓN / SOCIEDAD / DEPORTES / ECONO. SUSCRÍBETE

Directo Muere el escritor Fernando Sánchez Dragó a los 86 años

La prevalencia del Parkinson se ha duplicado en los últimos 25 años, con 10.000 nuevos casos al año en España

El Día Mundial del Parkinson se celebra mañana, 11 de abril

El retraso del diagnóstico oscila entre uno y tres años



(Servimedia)



SERVIMEDIA

10/04/2023 11:49

MADRID, 10 (SERVIMEDIA)



La prevalencia del Parkinson se ha duplicado en los últimos 25 años en el mundo, con 10.000 nuevos casos al año en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Además, un 15% de estos casos corresponde a menores de 50 años y un tercio de los nuevos enfermos están aún sin diagnosticar.

Más de 7 millones de personas padecen Parkinson en todo el mundo y en España, más de 150.000 personas están afectadas por esta enfermedad, según datos de la SEN con motivo del Día Mundial del Parkinson, que se celebra el 11 de abril.

Se trata de la segunda enfermedad neurodegenerativa con mayor incidencia en el mundo y, además, la discapacidad y mortalidad del Parkinson están aumentando más rápido que cualquier otra enfermedad neurológica.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló recientemente que la prevalencia de esta enfermedad se ha duplicado en los últimos 25 años en el mundo y este aumento ha producido que también se haya duplicado la pérdida de años de vida ajustados por discapacidad (que actualmente se estima en 5,8 millones de años).

La enfermedad produce diversos síntomas motores y no motores: entre los motores, los más habituales son el temblor y la lentitud de movimientos, según la SEN. Pero los síntomas motores no siempre son los primeros en aparecer.

Hasta en un 40% de los casos la primera manifestación del Parkinson es la depresión y, esto, puede llevar a diversos errores diagnósticos, afirmó la sociedad científica. Entre otros síntomas no motores destacan la ansiedad, los problemas cognitivos, trastornos del sueño, dolor, estreñimiento, problemas de deglución o de la función genitourinaria.

“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 uno y tres años y esto hace que aproximadamente un tercio de los nuevos casos estén aún sin diagnosticar”, señaló el doctor Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología.

DIAGNÓSTICO PRECOZ

Un diagnóstico temprano permite comenzar 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 no logra detener el proceso degenerativo pero resulta eficaz para mejorar la mayoría de los síntomas motores y para muchos de los síntomas no motores.

“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”, recalcó el doctor Sánchez Ferro.

Aunque tener un familiar cercano con la enfermedad de Parkinson 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 Parkinson 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 predispuestas.

Según los especialistas, un buen estilo de vida ayuda a protegernos contra la enfermedad de Parkinson, lo que incluye "realizar ejercicio físico de forma regular, optar por la dieta mediterránea, o controlar la hipertensión y la diabetes tipo 2".



En cuanto a factores de riesgo, "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". Los especialistas destacaron que "es necesario debatir programas de salud pública que eviten la exposición de la población" a dichos factores.

(SERVIMEDIA)10-ABR-2023 11:49 (GMT +2)CAG/mjg

© SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.



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

La Fundación del Sueño Mónica Duart y Dormitienda lanzan un estudio sobre la calidad del sueño en las personas adultas



EXTRA

Jueves, 6 de abril 2023, 00:46



La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) 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.

descanso 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, este 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».



MEDICINA
RESPONSABLE

Suscribirme

HOME / VIDA SANA

Día Mundial de la Salud

Claves para tener una buena salud

El director médico de Medicina Responsable, el doctor Pedro Gargantilla, destaca la buena alimentación o el ejercicio como hábitos de vida fundamentales

Compartir     



Por Lucía de Mingo

7 de abril de 2023

Tener una buena salud es para la mayoría de las personas lo mismo que para Jasón y los Argonautas el vellocino de oro. Un tesoro. Pero ¿cuáles son las claves para lograrla? El director médico de Medicina Responsable, el doctor Pedro Gargantilla, nos cuenta las diez claves para conseguir la tan ansiada buena salud, simplemente siguiendo

ciertos hábitos de vida.

1. **La dieta mediterránea.** Para el doctor Gargantilla la alimentación, más en concreto, la dieta mediterránea, rica en frutas y verduras, es fundamental. No debemos perder de vista que varios estudios han demostrado que esta dieta reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o cáncer; de hecho, según señala la Asociación Española Contra el Cáncer, en el caso del cáncer de mama, la dieta mediterránea podría reducir hasta un 30% el riesgo de padecerlo.

2. **El ejercicio físico** es otro de los factores que nos harán mantenernos saludables. La Organización Mundial de la Salud ya alertó de que actualmente más de un 80% de la población infantil, y cerca de un 25% de los adultos, no cumple con los niveles mínimos de actividad física recomendados. Como consecuencia directa de ello, entre los años 2020 y 2030 se producirán casi 500 millones de nuevos casos de enfermedades no transmisibles que podrían ser prevenibles simplemente practicando **deporte**. Por ello, el doctor Gargantilla afirma que se debe realizar ejercicio físico de forma regular y periódica, acorde a nuestras limitaciones. De media, recomienda hacer 10.000 pasos todos los días a buen ritmo.

3. **Acudir a revisiones periódicas**, siguiendo las recomendaciones del colectivo sanitario.

4. **Tener un buen control de los niveles de estrés.** De acuerdo con la mayoría de los expertos, el estrés puede provocar bajada de nuestras defensas, presión arterial alta, diabetes, insuficiencia cardíaca, acné, eccemas, depresión o ansiedad.

5. **Evitar factores de riesgo** (cardiovascular, sexual...) que pongan en peligro nuestra salud.

6. **Cuidar de nuestra salud mental.** El doctor Gargantilla, para recalcar la importancia de cuidar nuestra mente, alude a una de las expresiones latinas más repetidas durante siglos, del autor romano Juvenal: "mens sana in corpore sano", es decir, hay que cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente para vivir más y mejor.

7. **Conseguir un buen descanso nocturno.** Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), casi la mitad de la población adulta española y un 25% de la infantil no tiene un sueño de calidad. Sin embargo, tener un buen descanso nocturno es esencial para nuestra salud, ya que dormir bien, sin alteraciones y el tiempo suficiente, aumenta la calidad de vida.

8. **Disfrutar del tiempo libre.** Nos permite salir de la rutina, cargarnos de energía y fortalecer los vínculos con nuestra red familiar o social.

9. **Contar con una razón de ser.** Finalmente, pero no por ello menos importante, el director médico de Medicina Responsable hace alusión a lo importante que es que nuestra vida tenga un "ikigai", un vocablo nipón que se podría traducir como la razón de ser o vivir. "Esto es el motor por el que nos tenemos que levantar cada mañana. Si nuestra vida no tiene sentido, sea cual sea, es difícil que podamos disfrutar de una salud óptima", concluye.

Noticias relacionadas

VIDA SANA

Nueva "app" para impulsar la actividad física entre los jóvenes

Lanzada por la OMS, Catar y la FIFA

VIDA SANA

¿A qué sabe la música? La respuesta está en la sinestesia

Carla tiene sinestesia gustativa

VIDA SANA

Buenas noticias: comer chocolate es bueno

El cacao es uno de los alimentos con



Seleccionar idioma | ▼

Lunes, 10 Abril 2023

Inscríbete ro

MÉDICOS Y PACIENTES .COM

OMC

FUNDACIONES OMC

ACTUALIDAD

ORGANIZACIONES

PACIENTES

INVESTIGACIÓN

MULTIMEDIA

Día Mundial del Parkinson

Cada año se diagnostican en España unos 10 000 casos nuevos de Parkinson

Usamos cookies para mejorar la experiencia de usuario

Haciendo click en cualquier parte de esta página nos da su consentimiento para usar cookies.

De acuerdo

No, ver más información

Madrid | 10/04/2023 | [medicosypacientes.com/SEN](https://www.medicosypacientes.com/SEN) |



Pero, además, la discapacidad y mortalidad de la enfermedad de Parkinson 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 Dr. 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 Parkinson 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 Parkinson no sólo 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 Parkinson 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 Parkinson 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.

“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 Dr. 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

Usamos cookies para mejorar la experiencia de usuario

Haciendo click en cualquier parte de esta página nos da su consentimiento para usar cookies.

De acuerdo

No, ver más información

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 inicio de esta enfermedad. Hasta en un 40% de los casos la primera manifestación del Parkinson 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.

“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 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 Dr. 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 el Dr. Álvaro Sánchez Ferro.

OPINIÓN

[Firmas](#)

[Editorial](#)

[Artículos](#)

[Análisis](#)

[Post Destacados](#)

Usamos cookies para mejorar la experiencia de usuario

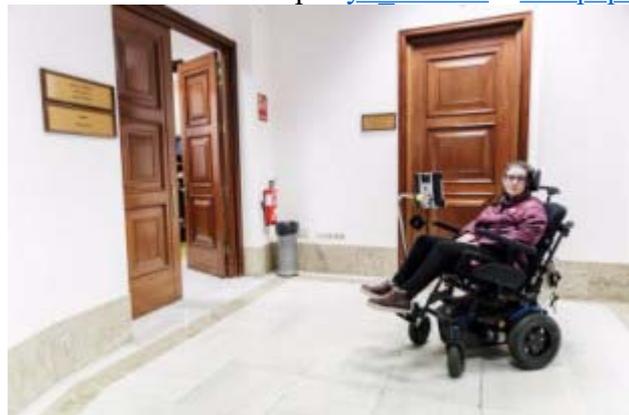
Haciendo click en cualquier parte de esta página nos da su consentimiento para usar cookies.

De acuerdo

No, ver más información

Hace 2 días | Por [yo_claudio](#) a [europapress.es](#)

Publicado hace 2 días por [yo_claudio](#) a [europapress.es](#)



Exigen desbloquear la Ley de ayuda a pacientes de ELA, paralizada desde hace un año en el Congreso

[europapress.es](#)

El Consorcio Nacional de Entidades de ELA (ConELA), que agrupa a 15 entidades de España y representa a la mayoría de las personas enfermas de ELA y sus familiares directos, han registrado este viernes un escrito en el Congreso mediante el que piden acelerar el trámite de la proposición de Ley para garantizar el derecho a una vida digna de las personas con Esclerosis Lateral Amiotrófica, actualmente paralizado.

Etiquetas

- [ela](#)
- [desbloquear](#)
- [ley de ayuda](#)
- [congreso](#)

+ menéalo27 30 7



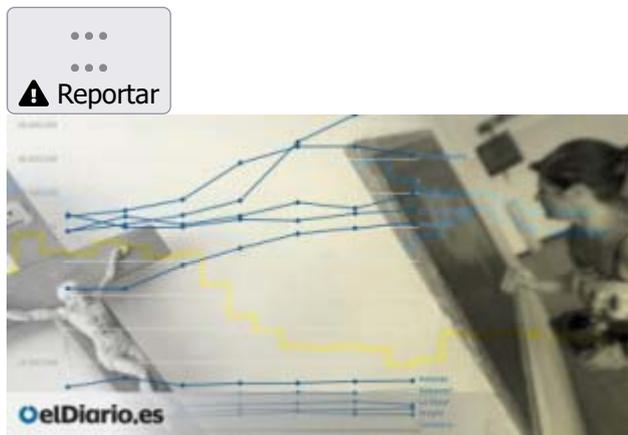
Copiar enlace

[Compartir en twitter](#) [Compartir en facebook](#) [Compartir en whatsapp](#) [Compartir en telegram](#) [Embed](#)



Voto negativo [Estadísticas](#)

Comunidad destacada de hoy



[Las comunidades autónomas destinan al menos 200 millones de euros a pagar el sueldo de los profesores de Religión](#)



#2

[LordNelson](#)

hace 2 días

Me uno, vergonzoso absolutamente



V 3

K 34

[responder](#)

y

#4

[yo_claudio](#)

hace 2 días

autor

editado

Como dato, destacar que la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que existen más de 3.700 afectados de ELA en España, que cada año se diagnostican unos 900 nuevos casos y que una de cada 400 personas desarrollará la enfermedad.

Sólo el 34% sobrevive a los 4 años del diagnóstico.

<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-mas-3700-personas-padecen-ela-espana-solo-34-sobrevive-anos-diagnostico-20210120142105.html>



V 3

K 33

[responder](#)

Parkinson España

Por Nova Ciencia



¿Te suscribes para recibir las últimas noticias de
Novaciencia.es?

NO, gracias

Sí

El 11 de ab

neurodege...... millones de
personas padecen Parkinson 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.**

Pero, además, **la discapacidad y mortalidad de la enfermedad de Parkinson
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).

Por qué está habiendo una mayor prevalencia de Parkinson

“Los **avanc**
enfermedad
aumento e
detrás de e
explica el D
del Movimie



¿Te suscribes para recibir las últimas noticias de
Novaciencia.es?

este
obre todo,
ción”,
Trastornos

NO, gracias

Sí

“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 Parkinson 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 Parkinson no sólo afecta a personas de edad avanzada. Aproximadamente **un 15% de los casos actualmente diagnosticados en España corresponden a personas menores de 50 años**.

¿Se hereda el Parkinson?

Aunque tener un familiar cercano con la enfermedad de Parkinson 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 e
científica ca
una combir
predispuer



¿Te suscribes para recibir las últimas noticias de
Novaciencia.es?

comunidad
tado de

“Teniendo e
casos de es

NO, gracias

Sí

levos
ategias

de prevención sobre aquellos factores que ya sabemos que pueden aumentar el riesgo de padecerla”, comenta el Dr. 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”.

Cuántos casos nuevos se diagnostican cada año en España

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 inicio de esta enfermedad. Hasta **en un 40% de los casos la primera manifestación del Parkinson 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.

Cuáles son los síntomas asociados al Parkinson

“Tendemos a asociar la enfermedad de Parkinson únicamente a la sintomatología motora, cuando en realidad es una enfermedad que se

puede ma

motores pu
cuando los
evidentes p
diferenciar
retraso diag
de los nuev



¿Te suscribes para recibir las últimas noticias de
Novaciencia.es?

NO, gracias

Sí

omas no
Además,
son tan
o difícil de
España un
e un tercio
chez 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 el Dr. Álvaro Sánchez Ferro.



(https://www8.smartadserver.com/click?im)

Experto advierte de que la incidencia de Parkinson "se triplicará en los próximos 30 años"



Foto: Pixabay

Con motivo del Día Mundial del Parkinson, que se celebra este martes, 11 de abril, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que esta enfermedad afecta a más de siete millones de personas en todo el mundo y, en España, más de 150.000 personas están afectadas por esta enfermedad neurológica crónica y progresiva

PARKINSON (TAG:PARKINSON)

f (https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.pamplonaactual.com/articulo/11525833194/la-incidencia-de-parkinson-se-triplicara-proximos-30-anos/2023041011525833194.html)

t (https://twitter.com/intent/tweet?text=Experto+advierte+de+que+la+incidencia+de+Parkinson+se+triplicar%C3%A1+en+los+pr%C3%B3ximos+30+a%C3%B1os%22&via=Pamplonaactual&url=https://www.pamplonaactual.com/articulo/11525833194/la-incidencia-de-parkinson-se-triplicara-proximos-30-anos/2023041011525833194.html)

in (https://www.linkedin.com/cws/share?url=https://www.pamplonaactual.com/articulo/11525833194/la-incidencia-de-parkinson-se-triplicara-proximos-30-anos/2023041011525833194.html&token=&fRmFmEd=trw)

m (/mename.net/submit.php?url=http://www.pamplonaactual.com/articulo/11525833194/la-incidencia-de-parkinson-se-triplicara-proximos-30-anos/2023041011525833194.html)

El coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología, el doctor Álvaro Sánchez Ferro, asegura que "la edad es el principal riesgo para padecer Parkinson" y que, por este motivo, es probable que, "en España, debido al progresivo envejecimiento de la población, el número de afectados se triplique en los próximos 30 años".



(https://www8.smartadserver.com)

/click?imjdi=29644630&insid=11544274&pejd=14715938&mtid=65040&ckid=6310657824263532333&juil=855511576441021208&acrl=1681124133330&opid=5b99b997-91f9-42f8-be8e-0cc2524ae24d&opdt=1681124132998&tmsto=5658976924&igt=onm seccion%3dsalud%3bonm modulo%3darticle%3bonm url%3d333194%3b%3b%24dt%3d11%3b%24dl%3d1%3b%24hc&svajst=%24nc%3d1500017748%3b%24ql%3dUnknown%3b%24opc%3d28050%3b%24qt%3d228 1439 87861%3b%24dma%3d0%3b%24b%3d12999%3b%24o%3d11100%3b%24sw%3d1280%3b%24sh%3d768%3b%24wpc%3d3979%3b%24wpc%3d4236%3b%24wpc%3d4239&envtvoe=0&imptvoe=0&edpr=1&eDomain=https%3a%2f%2fwww.pamplonaactual.com%2farticulo%2fsalud%2fexperto-advierte-que-incidencia-parkinson-triplicara-proximos-30-anos%2f2023041011525833194.html&

"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.



(https://www8.smartadserver.com)

/click?imjdi=29012665&insid=11027338&pejd=14715938&mtid=65041&ckid=6310657824263532333&juil=569982135590006188&acrl=1681124133312&opid=e4a1f6c5-49b3-4892-adae-261b771bd2ab&opdt=1681124132998&tmsto=5658976924&igt=onm seccion%3dsalud%3bonm modulo%3darticle%3bonm url%3d333194%3b%3b%24dt%3d11%3b%24dl%3d1%3b%24hc&svajst=%24nc%3d1500017748%3b%24ql%3dUnknown%3b%24opc%3d28050%3b%24qt%3d228 1439 87861%3b%24dma%3d0%3b%24b%3d12999%3b%24o%3d11100%3b%24sw%3d1280%3b%24sh%3d768%3b%24wpc%3d3979%3b%24wpc%3d4236%3b%24wpc%3d4239&envtvoe=0&imptvoe=0&edpr=1&eDomain=https%3a%2f%2fwww.pamplonaactual.com%2farticulo%2fsalud%2fexperto-advierte-que-incidencia-parkinson-triplicara-proximos-30-anos%2f2023041011525833194.html&

El doctor Ferro asegura que, mientras que el Parkinson "afecta a un dos por ciento de la población mayor de 65 años, pasa a ser al cuatro por ciento en mayores de 80 años". En todo caso, la enfermedad de Parkinson no solo afecta a personas de edad avanzada ya que, aproximadamente un 15 por ciento de los casos actualmente diagnosticados en España corresponden a personas menores de 50 años.

[Portada](#) > [Secciones](#) > NEUROLOGÍA

El Plan de Enfermedades Raras, atajo médico ante una ley ELA 'congelada'

El estancamiento de la iniciativa provoca que los especialistas trasladen sus esperanzas a esta nueva estrategia



Los especialistas Rodríguez de Rivera y Mónica Povedano.



04 abr 2023. 08.00H

SE LEE EN 5 MINUTOS

POR [XAVIER MAGRANER](#) | [GUILLERMO BELINCHÓN](#)

TAGS > [MINISTERIO SANIDAD](#) [ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA \(ELA\)](#)

La **Proposición de Ley de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA)** ha cumplido ya un año esperando a ser tramitada en el **Congreso de los Diputados**. Hasta la fecha el órgano constitucional ha prorrogado un total de 38 veces el plazo de **presentación de enmiendas** y la ley sigue guardada en un cajón. De forma paralela, desde el Ministerio de Sanidad se anunciaron el pasado mes de febrero avances para poner en marcha el **Plan de Enfermedades Raras**, estrategia que también abordará la atención y el cuidado de los pacientes con **ELA**. Ante esta nueva posibilidad, la Neurología española espera que se puedan lograr mejoras como es la **inversión en el proceso de diagnóstico** y potenciar los **centros de**

referencia.

Mónica Povedano, jefa de la Unidad Funcional de Enfermedad de Motoneurona del Servicio de Neurología del **Hospital de Bellvitge** y una referente a nivel mundial en la enfermedad, valora en *Redacción Médica* [qué medidas deben ser impulsadas contra la ELA](#) dentro del Plan de Enfermedades Raras: "Se debe invertir para mejorar el proceso diagnóstico. Los profesionales de la **Atención Primaria** deben conocer la enfermedad y los síntomas relacionados con la misma, con el fin de disminuir el tiempo de demora diagnóstico. A su vez, se debe potenciar el trabajo con Atención Primaria para **asegurar la continuidad asistencial**, en una enfermedad como la ELA de carácter progresivo".

Estas afirmaciones las respalda el coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **Francisco Javier Rodríguez de Rivera**, quien asegura que uno de los aspectos fundamentales en este tipo de planes es la dotación económica. "Una cosa es lo que pone en el papel, pero si luego no hay manera de aplicarlo, no importa nada", confiesa.

Povedano: "Se debe potenciar el trabajo con Atención Primaria para asegurar la continuidad asistencial"

Dentro de este ámbito, Rodríguez de Rivera resalta la importancia de tener en cuenta las **necesidades de las personas afectadas** por esta patología y no solo de las sociedades científicas, porque son "las que verdaderamente sufren en estas circunstancias". Por esta razón incide en ayudar a los pacientes a que puedan estar de forma más cómoda en casa. "Por ejemplo, he visto a algunos de ellos quejándose de las enormes facturas de luz que tienen que pagar para el uso de respiradores y los sacrificios que hacen para ello, y eso no puede ser", lamenta.

Impulsar más CSUR y ensayos clínicos contra la ELA

Otro de los aspectos que la neuróloga defiende dentro del plan sanitario es potenciar y dotar a **los centros de referencia** (CSUR), y que en España hay un total de siete hasta la fecha: "Se debe conseguir **unidades multidisciplinares** distribuidas en el territorio, que aseguren la equidad en el manejo clínico". Lo corrobora Rodríguez de Rivera, quien indica que son "totalmente necesarios" estos centros de referencia al acoger a pacientes "tan graves". Así, pese a que España tiene varias unidades de este tipo, el neurólogo cree que no son suficientes y que se necesitan aún más, ya que todos los pacientes de la ELA llega un momento en el que "no pueden desplazarse a lo largo de grandes distancias" y requieren de estos servicios.

"Hay que crear más unidades multidisciplinares y mejorar las dotaciones de las que ya existen. Además, deben poder llevar a los pacientes a su domicilio y que les puedan aportar, incluso, atención domiciliaria", subraya.

Rodríguez de Rivera: "Hay que crear más unidades multidisciplinares y mejorar las dotaciones de las que ya existen"

Los **ensayos clínicos** son para la neuróloga la piedra angular a la hora de avanzar en la investigación frente a la enfermedad, por lo que dentro del Plan de Enfermedades Raras "es de vital importancia apoyar y **facilitar a los centros académicos** en la realización de los mismos, ya que se trata de una investigación clínica necesaria".

En este sentido, las **reuniones bimensuales** que los grupos de clínicos y básicos han empezado a realizar y que han sido

promovidas por Povedano han permitido "exponer diferentes líneas de trabajo, permitiendo crear **sinergias y cooperaciones** que ayudan a avanzar en el conocimiento de esta devastadora enfermedad. De estas reuniones nacen colaboraciones para pedir nuevos proyectos, como llegan a ser los ensayos clínicos".

La figura del cuidador, necesaria para pacientes con ELA

Los especialistas esperan que el abordaje de la ELA dentro del Plan de Enfermedades Raras ofrezca una **solución a los profesionales** y a los **pacientes**, mientras [la Ley ELA sigue congelada y acumulando un total de 38 prórrogas](#). Una de las iniciativas que Rodríguez de Rivera ve indispensable otorgar a estos pacientes dentro del Plan de Enfermedades Raras es "la máxima discapacidad posible desde el diagnóstico", para que puedan costearse todas las herramientas necesarias que les ayuden a llevar la enfermedad **de la mejor manera posible**.

Por otra parte, la incorporación de la figura del cuidador frente a estos pacientes también es un punto capital a tener en cuenta, ya que "se trata de pacientes que en seis meses o en un año **son dependientes para todo** y necesitan una mayor retribución económica para tener los recursos en sus domicilios que les ayuden. En ocasiones nos encontramos que están solos o que tienen pocos familiares a su alrededor que les puedan echar una mano, por tanto, tienen que contratar unos cuidadores que son muy caros y que, obviamente, con las pensiones que tienen, **no pueden asumirlo**", insiste.

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.

Deberías probar este juego de estrategia 2023

Total Battle: Online Strategie-Spiel | Patrocinado

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

Las confesiones de los empleados de la Casa Real sobre la Reina Letizia

Moncloa | Patrocinado

Los españoles sin seguro de decesos empiezan a darse cuenta de algo

Encuentra Seguro | Patrocinado

Grandes cremas antiedad 2023: el ranking te sorprenderá

Anti envejecimiento | Enlaces Publicitarios | Patrocinado

Conjuntos de ropa interior femenina tipo tanga

Lencería | Anuncios de búsqueda | Patrocinado

Configura el nuevo ID. Buzz

Configura el nuevo ID. Buzz 100% eléctrico por 650 €/mes

Volkswagen | Patrocinado

Haz clic aquí



Sigue a Discamedia en:



noticias | sociedad | salud | discapacidad

PARKINSON

La prevalencia del párkinson se ha duplicado en los últimos 25 años, con 10.000 nuevos casos al año en España

- El Día Mundial del Parkinson se celebra mañana, 11 de abril

- El retraso del diagnóstico oscila entre uno y tres años





La enfermedad produce diversos síntomas motores y no motores | Foto de Freepik

10 ABR 2023 | 11:49H | MADRID

SERVIMEDIA

La prevalencia del párkinson se ha duplicado en los últimos 25 años en el mundo, con 10.000 nuevos casos al año en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Además, un 15% de estos casos corresponde a menores de 50 años y un tercio de los nuevos enfermos están aún sin diagnosticar.

Más de 7 millones de personas padecen párkinson en todo el mundo y en España, más de 150.000 personas están afectadas por esta enfermedad, según datos de la SEN con motivo del Día Mundial del Parkinson, que se celebra el 11 de abril.

Se trata de la segunda enfermedad neurodegenerativa con mayor incidencia en el mundo y, además, la discapacidad y mortalidad del párkinson están aumentando más rápido que cualquier otra enfermedad neurológica.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló recientemente que la prevalencia de esta enfermedad se ha duplicado en los últimos 25 años en el mundo y este aumento ha producido que también se haya duplicado la pérdida de años de vida ajustados por discapacidad (que actualmente se estima en 5,8 millones de años).

La enfermedad produce diversos síntomas motores y no motores: entre los motores, los más habituales son el temblor y la lentitud de movimientos, según la SEN. Pero los síntomas motores no siempre son los primeros en aparecer.

Hasta en un 40% de los casos la primera manifestación es la depresión y esto puede llevar a diversos errores diagnósticos, afirmó la sociedad científica. Entre otros síntomas no motores destacan la ansiedad, los problemas cognitivos, trastornos del sueño, dolor, estreñimiento, problemas de deglución o de la

función genitourinaria.

“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 uno y tres años y esto hace que aproximadamente un tercio de los nuevos casos estén aún sin diagnosticar”, señaló el doctor Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología.

DIAGNÓSTICO PRECOZ

Un diagnóstico temprano permite comenzar 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 no logra detener el proceso degenerativo pero resulta eficaz para mejorar la mayoría de los síntomas motores y para muchos de los síntomas no motores.

“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”, recalcó el doctor Sánchez Ferro.

Aunque tener un familiar cercano con la enfermedad de Parkinson 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 Parkinson 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 predispuestas.

Según los especialistas, un buen estilo de vida ayuda a protegernos contra la enfermedad de Parkinson, lo que incluye "realizar ejercicio físico de forma

regular, optar por la dieta mediterránea, o controlar la hipertensión y la diabetes tipo 2".

En cuanto a factores de riesgo, "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". Los especialistas destacaron que "es necesario debatir programas de salud pública que eviten la exposición de la población" a dichos factores.

(SERVIMEDIA)

10 ABR 2023

CAG/mjg

Salud

Etiquetas | Parkinson | Enfermedad | Diagnóstico | Enfermos

Cada año se diagnostican en España unos 10.000 casos nuevos de la enfermedad de Parkinson

Aproximadamente, un 15% de los casos corresponden a personas menores de 50 años



Francisco Acedo

Lunes, 10 de abril de 2023, 11:54 h (CET)

@Acedotor 

Mañana, 11 de abril, es el Día Mundial del Parkinson, la segunda enfermedad neurodegenerativa con mayor incidencia en el mundo. Más de 7 millones de personas padecen Parkinson 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.

Pero, además, la discapacidad y mortalidad de la enfermedad de Parkinson 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 Dr. 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

Lo más leído

- 1 [Constantino, el creador de la Iglesia Católica fue un emperador pagano que gobernó con mano de hierro](#)
- 2 [Sobre el Ormus y sus beneficios para la salud, por Cáncer Emocional](#)
- 3 [El Congreso Internacional de Startups que se celebrará en España reunirá a asociaciones de startups y centros de innovación de todo el mundo](#)
- 4 [Empresario venezolano tiene las manos metidas en la guerra entre Rusia y Ucrania](#)
- 5 [Los hombres de entre 40 y 50 años buscan una relación estable](#)



Elige tu opción

Quédate con lo que mejor encaje contigo y con tu cocina



personas menores de 50 años.

Aunque tener un familiar cercano con la enfermedad de Parkinson 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 Parkinson 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.

“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 Dr. 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 inicio de esta enfermedad. Hasta en un 40% de los casos la primera manifestación del Parkinson 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.

“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 tenemos

recurrieron a la telemedicina durante la Covid-19, situaba a España a la cabeza. Concretamente el 49,2% de las consultas durante el año de mayor impacto de la pandemia se resolvieron a través de canales telemáticos.

Los bulos sobre medicina estética afectan la autoestima de los pacientes oncológicos

El Instituto #SaludsinBulos y GEMEON (Grupo de Expertos en Medicina Estética Oncológica) han firmado un convenio para colaborar en acciones que permitan desmentir los bulos sobre medicina estética que afectan la autoestima de los pacientes oncológicos. Las noticias falsas sobre la piel, los tratamientos estéticos a los que pueden someterse los pacientes oncológicos o la pérdida del pelo son los principales mitos que circulan en redes sociales.



Elige tu opción



Quédate con lo que mejor encaje contigo y con tu cocina

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.

Te recomendamos

Recomendado por  |

77 consejos de jubilación para inversores con 60...

Patrocinado por Fisher I...

¿Solitario pero exigente? Descubre solteros...

Encuentra hoy tu al...

Patrocinado por Top Da...

Alquile sus terrenos! Gane hasta 1500 EUR/...

Maximice los ingres...

Patrocinado por Alquile...

La solución sencilla a los altos costes funerarios

Patrocinado por El Cons...

¿Cuánto le durarían 500.000 € durante su jubilación en España?

Patrocinado por Fisher Investm...

Súmate al autoconsumo sin inversión previa, sin...

Patrocinado por sotysolar.es

Aloja tu dominio en nuestros servidores y destaca en internet

Buscar hosting barato

Patrocinado por hosting barato...

[Fotos] Lionel Scaloni vive en esta casa con su amor

Te sorprenderás cuando veas dónde vive Lionel...

Patrocinado por Paperela

Inicie una jubilación de éxito, para carteras superiores a 500.000 €

En esta guía y actualizaciones periódic...

Patrocinado por Fisher Investm...

Simple Method Helps Restore Vision So Fast, You'll Throw Away Yo...

Patrocinado por healthyeyes.live



Elige tu opción



Quédate con lo que mejor encaje contigo y con tu cocina

Psicología

Tecnología

Sanidad

Experto advierte de que la incidencia de Parkinson "se triplicará en los próximos 30 años"

Agencias

Lunes, 10 de abril de 2023, 11:43 h (CET)

@DiarioSigloXXI 

MADRID, 10 (EUROPA PRESS)

El coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología, el doctor Álvaro Sánchez Ferro, asegura que "la edad es el principal riesgo para padecer Parkinson" y que, por este motivo, es probable que, "en España, debido al progresivo envejecimiento de la población, el número de afectados se triplique en los próximos 30 años".



Últimas Noticias

LEER MÁS

A diez años de Píldora roja

"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",

Noticias relacionadas

Los países y la OMS fijan el calendario de negociaciones para que el tratado sobre pandemias esté listo en mayo de 2024

Satse reclama un incremento de las plantillas de matronas en España, que se sitúa en 3 profesionales por 10.000 mujeres

UGT reclama más financiación para un Sistema Nacional de Salud "fuerte"

Los autores del ciberataque al Hospital Clínic amenazan con nuevas filtraciones de datos

La OMS reclama impulsar el uso de cascos en motoristas



¿Tienes seguro de salud?



¡Ven a Sanitas! El seguro de salud más completo ahora con descuento

Insomnio crónico, como abordar este trastorno del sueño

Escrito por: DRA. CELIA GARCIA MALO (/DOCTOR/CELIA-GARCIA-MALO)

Publicado: 04/04/2023

Editado por: LEO SANTOS

Podemos definir el **insomnio** como un trastorno del sueño (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/trastornos-del-sueno>) que afecta a la capacidad de dormir un número de horas necesarias a pesar de contar con las circunstancias idóneas para ello o tener la percepción de sueño no reparador o de poca calidad.

Por ello, hablamos de **insomnio crónico** cuando este dura más de tres meses. En la actualidad se estima que **un 22% de la población española lo padece**.

¿Qué síntomas presenta el insomnio?

El insomnio (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/insomnio>) no solo se manifiesta durante el sueño, sino que afecta en como el paciente se encuentra a lo largo del día.

Los principales síntomas pueden incluir:

- Cansancio
- Fatiga (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/fatiga-cronica>)
- Problemas de concentración y de memoria (<http://www.facebook.com/share.php?u=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Finsomnio-cronico-como-abordar-ste-trastorno-del-sueno>) (https://plusone.google.com/_/+1/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Finsomnio-cronico-como-abordar-ste-trastorno-del-sueno) (<https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Finsomnio-cronico-como-abordar-ste-trastorno-del-sueno&text=Tratar%20el%20insomnio%20%7C%20Top%20Doctors>)
- Mal rendimiento escolar o laboral
- Bajo estado de ánimo (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/insomnio-cronico-como-abordar-ste-trastorno-del-sueno>) (<https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Finsomnio-cronico-como-abordar-ste-trastorno-del-sueno&text=Tratar%20el%20insomnio%20%7C%20Top%20Doctors>)
- Irritabilidad (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/insomnio-cronico-como-abordar-ste-trastorno-del-sueno>) (<https://www.facebook.com/share.php?u=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Finsomnio-cronico-como-abordar-ste-trastorno-del-sueno&text=Tratar%20el%20insomnio%20%7C%20Top%20Doctors>)
- Somnolencia diurna (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/insomnio-cronico-como-abordar-ste-trastorno-del-sueno>) (<https://www.facebook.com/share.php?u=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Finsomnio-cronico-como-abordar-ste-trastorno-del-sueno&text=Tratar%20el%20insomnio%20%7C%20Top%20Doctors>)
- Falta de energía y de motivación (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/insomnio-cronico-como-abordar-ste-trastorno-del-sueno>) (<https://www.facebook.com/share.php?u=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Finsomnio-cronico-como-abordar-ste-trastorno-del-sueno&text=Tratar%20el%20insomnio%20%7C%20Top%20Doctors>)
- Aumento del riesgo de accidentes en la vía pública (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/insomnio-cronico-como-abordar-ste-trastorno-del-sueno>) (<https://www.facebook.com/share.php?u=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Finsomnio-cronico-como-abordar-ste-trastorno-del-sueno&text=Tratar%20el%20insomnio%20%7C%20Top%20Doctors>)

- Dolor de cabeza
- Síntomas gastrointestinales
- Ansiedad (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/ansiedad>)



El insomnio afecta en como el paciente se encuentra a lo largo del día.

¿Cuáles son las principales causas del insomnio?

Como las principales causas primarias encontramos aquellas relacionadas con la esfera emocional. Se trata de personas predispuestas a padecer insomnio, que en un momento dado comienzan a dormir mal y en las que, posteriormente, una serie de factores denominados perpetuantes mantienen el problema.

Por otro lado, dentro de las causas secundarias incluimos el ronquido, la apnea del sueño (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/apnea-del-sueno>), los movimientos periódicos durante el sueño, el síndrome de piernas inquietas o los trastornos de conducta.

Tratar el insomnio | Top Doctors

share.php?u=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Finsomnio-cronico-como-abordar-este-trastorno-del-sueno&text=Tratar%20el%20insomnio%20%7C%20Top%20Doctors) (https://plus.google.com/+1/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Finsomnio-cronico-como-abordar-este-trastorno-del-sueno&source=link) (https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=http%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Finsomnio-cronico-como-abordar-este-trastorno-del-sueno&title=Tratar%20el%20insomnio%20%7C%20Top%20Doctors&summary=¿Cómo podemos tratar el insomnio? La Dra. Celia García Malo, neuróloga, nos da las claves en este artículo. &source=in1.com)

¿Cómo se diagnóstica el insomnio crónico?

El diagnóstico de insomnio crónico es un proceso complejo. En primer lugar, es fundamental hacer una buena **historia clínica**, que incluya información acerca del tipo de problema de sueño, revisar la medicación actual y pasada del paciente e investigar si pueden existir causas secundarias.

En algunos casos puede ser necesario realizar alguna **prueba de sueño**, específica en función de la sospecha diagnóstica que tenga el médico experto en sueño. (<https://www.topdoctors.es/madrid-ciudad/neurologia/>)

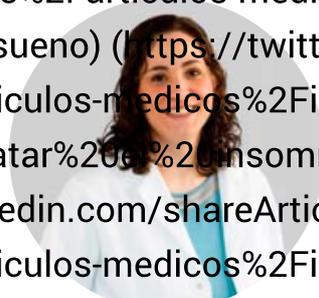
¿Cuáles son los principales tratamientos para el insomnio crónico?

En cualquier caso, el tratamiento depende absolutamente de la causa del mismo. Si se encuentran causas secundarias el primer paso debe ser corregirlas.

Por otro lado, si existen factores emocionales que favorecen la cronificación del insomnio, el tratamiento de elección es la terapia cognitivo-conductual (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/terapia-cognitivo-conductual>), guiada por un experto. En ciertas ocasiones se pueden usar fármacos mientras se completa la terapia cognitivo-conductual.

En ningún caso la solución es genérica para todo el mundo, y por supuesto las personas que padecen insomnio crónico deben evitar automedicarse, ya que las medicinas hipnóticas pueden tener efectos adversos y, además, sin el criterio de un experto, **pueden incluso empeorar el problema.**

NEUROLOGÍA (/NEUROLOGIA/) EN MADRID (/MADRID/NEUROLOGIA/) (<http://www.facebook.com/share.php?u=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Finsomnio-cronico-como-abordar-este-trastorno-del-sueno>) (https://plusone.google.com/_/+1/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Finsomnio-cronico-como-abordar-este-trastorno-del-sueno) (<https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Finsomnio-cronico-como-abordar-este-trastorno-del-sueno&text=Tratar%20el%20insomnio%20%7C%20Top%20Doctors>) (<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Finsomnio-cronico-como-abordar-este-trastorno-del-sueno&title=Tratar%20el%20insomnio%20%7C%20Top%20Doctors&summary=¿Cómo podemos tratar el insomnio? La Dra. Celia García Malo, neuróloga, nos da las claves en este artículo. &source=in1.com>)



Llamar al doctor



Por Dra. Celia García Malo

Neurología

La Dra. García Malo es una reputada doctora **especialista en Neurología** y es **experta en medicina del sueño**, con dilatada experiencia en el manejo de insomnio (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/insomnio>), síndrome de las piernas inquietas (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/sindrome-de-piernas-inquietas>), cefaleas (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/cefalea>), interpretación de estudios del sueño, epilepsia (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/epilepsia>) y dolor crónico (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/dolor-cronico>).

Es cofundadora del **Centro Integral de Sueño y Neurociencias**

(<https://www.clinicacisne.com/>), donde ejerce su actividad clínica como **neuróloga experta en sueño** y prestando además un servicio destacado de **segundas opiniones en neurología**.

Realizó la Licenciatura en Medicina en la Universidad de Alcalá de Henares y luego se especializó en Neurología en el **Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda**. Además, posee un **Máster en Gestión Clínica, Dirección Médica y Asistencial** por la Universidad CEU-Cardenal Herrera. **Doctora en neurociencias** con calificación **Cum Laude** por la Universidad Autónoma de Madrid.

Asimismo, ha combinado su labor asistencial con la **docencia** siendo docente en el curso de formación anual en trastornos del sueño para Residentes y Adjuntos en Neurología, organizado por la Sociedad Española de Neurología- Ha sido coordinadora, tutora y profesora del máster internacional en Medicina del Sueño en la Universidad Europea e Fundación del Sueño.

Esta actividad se complementa con la **investigación**, siendo autora de más de 20 artículos en revistas de primer nivel como *Journal of Sleep Medicine*, *Journal of Clinical Sleep Medicine* y *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*. Además, es miembro de la **Sociedad Española de Neurología** y de la **Sociedad Española de Medicina del Sueño**. Ha participado en numerosos congresos nacionales e internacionales de este trastorno del sueño (<http://www.congreso-sueño.com/>). Ha sido editora de artículos científicos y revisora de otros artículos.

Ver perfil (<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Finsomnio-cronico-como-abordar-ste-trastorno-del-sueno&text=Tratar%20el%20insomnio%20%7C%20Top%20Doctors>)

Valoración general de sus pacientes **4.26** ★★★★★ (5)

Valoración general de sus pacientes **4.26** ★★★★★ (5)

Valoración general de sus pacientes **4.26** ★★★★★ (5)