

SOCIEDAD

Los 12 síntomas que indican que podrías tener demencia

LAURA MORO

Foto: **Bigstock**

MARTES 18 DE ABRIL DE 2023

5 MINUTOS

Más de 50 millones de personas en todo el mundo tienen algún tipo de demencia

La demencia hace referencia al deterioro progresivo de las facultades mentales que causa graves trastornos de conducta. Las pacientes con esta patología no solo se olvidan de hacer las tareas del día a día, como decíamos anteriormente, también **pierden la capacidad de reconocer** objetos y personas, y en los estados más avanzados pueden olvidarse de comer, masticar o incluso caminar.

Más de 50 millones de personas en todo el mundo tienen algún tipo de demencia, una cifra que se espera que aumente en los próximos años, y en España, unas 800.000 personas tienen alzhéimer, según los datos actualizados de la Sociedad Española de Neurología (SEN). La misma fuente asegura que alrededor del 30% de los casos no están diagnosticados.

De hecho, uno de los retos de la sociedad científica es agilizar **el diagnóstico**



que lo padece.

Aunque **el alzhéimer** es una de las causas de demencia más comunes, existen **otros tipos** como el párkinson con demencia, la demencia vascular, la frontotemporal o las demencias por cuerpos de Lewy, según explican la Fundación Atilano Sánchez Sánchez en su pagina web.

Señales que alertan

Las consecuencias que tiene esta enfermedad en la vida de quién la padece y por consecuencia en la de sus familiares, hace que sea de vital importancia saber **identificar los pequeños cambios que puede presentar una persona en su día a día**, para así, acudir a un profesional médico cuanto antes.

En este sentido, **el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos** ha elaborado una lista con las 12 señales que pueden indicar que la persona podría estar desarrollando una demencia. Son los siguientes:

1. Tener pérdida de memoria, mal juicio y confusión.
2. Presentar cambios en la capacidad para hablar, comprender y expresar pensamientos o palabras, y para escribir y leer.
3. Deambular y perderse en un barrio familiar.
4. Tener problemas para gestionar el dinero y pagar facturas.
5. Preguntar continuamente las cosas.
6. Usar palabras diferentes para referirse a objetos familiares.
7. Tardar más tiempo en realizar las tareas diarias habituales.
8. Dejar de tener interés en actividades diarias o en eventos normales.

11. No mostrar preocupación por los sentimientos de otras personas.
12. Tener problemas de equilibrio y movimiento.

Cómo potenciar la memoria



Ahora que sabemos las señales a las que debemos de estar atentos, también podemos incorporar a nuestro día a día una serie de consejos, que el , **el neurólogo Marc Milsten** ha explicado a la [CNBC](#):

1. Mantener la presión arterial y los niveles de colesterol bajo control.

Nuestro corazón late, según el neurólogo, "115 000 veces al día, y con cada latido, envía alrededor del 20 % del oxígeno de tu cuerpo a tu cerebro". En este sentido, **la presión arterial alta puede debilitar el músculo cardíaco**, provocando un accidente cardiovascular.

La presión arterial debería mantenerse en 120/80, y para ellos es necesario controlar nuestros niveles de colesterol.

2. Controlar los niveles de azúcar. El azúcar en sangre es el combustible principal de nuestro cerebro, por lo que **es importante mantener unos**

personas con **apnea del sueño no tratada** aumentan el riesgo de padecer demencia un promedio de 10 años antes que el resto de la población, de ahí que descansar sea importante.

4. Seguir una dieta equilibrada. El pescado graso como el **salmón, aguacates, nueces, arándanos y verduras** como la rúcula, brócoli, coles de Bruselas y col rizada, no deben faltar en nuestra cesta de la compra, según el experto.

5. Dejar de fumar. El tabaco es perjudicial para la salud, y si hablamos de demencia, **las posibilidades de desarrollarla es de un 30% más que los no fumadores.**

Pero **los no fumadores también deben de tener cuidado.** El humo que genera el cigarrillo tampoco es bueno porque emite una serie de productos químicos que son tóxicos para el cerebro.

6. Socializar. Un estudio demostró hace poco que las personas mayores de 55 años que socializaban todas las semanas tienen **menos posibilidades de perder la memoria.**

El neurólogo asegura que de esta manera **nuestro organismo genera más serotonina y endorfinas, beneficiosas para la memoria.**

7. Aprender nuevas habilidades. El sudoku, los crucigramas o el Wordle son una opción, pero es necesario dar un paso más, ya que, como ha explicado el neurólogo, **cuantas más habilidades adquieras, más conexiones nuevas se crean,** y más probabilidades hay de conservar y mejorar nuestra memoria.

El experto sugiere que **alternemos estas**

65YMAS.COM

mantenernos en forma.

Sobre el autor:

Laura Moro

Laura Moro, periodista.

... [saber más sobre el autor](#)

Relacionados

La contaminación también aumenta el riesgo de demencia

Un estudio relaciona sufrir golpes en la cabeza en el deporte profesional con desarrollar demencia

Carme Elias y su testimonio más sincero sobre el alzhéimer

CEAFA denuncia los infradiagnósticos de las demencias debido a la falta de recursos sanitarios

ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias

Ayudas Solares 2023

La autocaravana definitiva

Volkswagen

Cómo reducir la flacidez de las mejillas (haz esto)

GoldenTree.es

Descubren un efecto secundario insólito del paracetamol

Síguenos en

- [España](#)
- [Internacional](#)
- [Economía](#)
- [Opinión](#)
- [Deportes](#)
- [Conocer](#)
- [Motor](#)
- [Familia](#)
- [Gente & Estilo](#)
- [Cultura & Ocio](#)
- [Multimedia](#)
- [Madrid](#)
- [ABC Sevilla](#)

Contenido desarrollado para

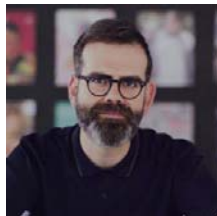


Angelini Pharma

[ANGELINI PHARMA](#)

Una nueva esperanza para los pacientes de epilepsia farmacorresistente

Un 40% de las personas que sufren epilepsia son farmacorresistentes, lo que supone un grave problema en su vida personal y laboral. La ciencia cada día está más cerca de resolver sus problemas



Juanjo Villalba

14 abril, 2023 - 13:08

Compartir

-
-
-

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), aproximadamente 400.000 personas tienen epilepsia en España. Muchas de ellas pueden llevar una vida relativamente normal ya que consiguen controlar la patología gracias a medicamentos anticrisis (MACs).

Estos pacientes disfrutan de lo que habitualmente se denomina "libertad de crisis" o, lo que es lo mismo, la ausencia de cualquier tipo de crisis epiléptica durante un periodo de tiempo superior a tres veces el intervalo de tiempo más largo entre episodios que el paciente haya tenido durante el año previo al inicio del nuevo tratamiento, o bien a una ausencia de crisis por un periodo superior a los 12 meses desde que se inició el nuevo tratamiento, eligiendo el intervalo de tiempo que sea mayor.

Aproximadamente 400.000 personas tienen epilepsia en España

Pero por desgracia, alrededor de un 40% de ellos no consigue alcanzar la libertad de crisis durante largos periodos de tiempo a pesar de haber probado al menos dos medicamentos diferentes, adecuados para su tipo de patología y administrados de la forma adecuada: son los pacientes de epilepsia farmacorresistente.



"Las causas de la farmacorresistencia son complejas y, a menudo, multifactoriales", nos explica el doctor Juan José Poza, neurólogo y coordinador del grupo de estudio de epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN). "Hay determinadas lesiones epileptogénicas o enfermedades que cursan con daño cerebral y epilepsia, que son habitualmente resistentes a los fármacos. Algunos pacientes tienen características metabólicas que hacen que determinados fármacos no alcancen de forma adecuada su diana terapéutica, o no ejerzan su acción en ella de forma adecuada. Y las propias crisis epilépticas, cuando son frecuentes y repetidas, pueden parasitar los mecanismos de neuroplasticidad y facilitar la formación de circuitos neuronales epileptógenos que no responden a los medicamentos, o a algunos medicamentos. A menudo, es la coincidencia de varios de estos factores lo que determina que la epilepsia no responda adecuadamente al tratamiento".

Este tipo de casos supone en nuestro país la mayor carga asistencial relacionada con la epilepsia debido a diversas causas como el aumento del estigma social, un mayor riesgo de muerte prematura, traumatismos, alteraciones psicosociales, una mayor comorbilidad y, por lo tanto, una menor calidad de vida.

"La epilepsia es una enfermedad intermitente", continúa el doctor. "Aparte de las crisis, la persona que sufre la enfermedad puede estar completamente normal. Pero cuando la epilepsia no está controlada, las crisis pueden ocurrir en cualquier momento, a menudo, sin nada que permita predecir que van a ocurrir. Tanto las propias crisis, como la mera posibilidad de poder sufrir una crisis, especialmente cuando suponen una pérdida de conciencia o una caída brusca, suponen una limitación importante para muchas actividades habituales de la vida diaria. Aunque no sean excesivamente frecuentes, el hecho de no saber en qué momento uno puede perder el conocimiento o caerse, impide que el paciente pueda conducir vehículos de motor y, a menudo, dificulta su integración laboral. También las actividades de ocio pueden verse alteradas por este motivo. Además, no es raro que, al sufrir una crisis, el paciente sea trasladado a urgencias, con la inversión de tiempo que esto supone, sobre todo si las crisis son repetidas".

Estos condicionantes, y la propia enfermedad por sí misma, afectan a la salud mental de los pacientes, de modo que la frecuencia de ansiedad y depresión en ellos es mucho mayor que en la población general e, incluso, que en otras enfermedades crónicas.

Concretamente, los pacientes con crisis no controladas tienen tres veces más posibilidades de padecer un peor estado de salud en general y una propensión mayor a tener otras patologías como depresión (cuya incidencia aumenta en hasta seis veces). Además, los pacientes con epilepsia a menudo experimentan el estigma asociado con las crisis, lo que conduce al aislamiento autoimpuesto y al deterioro de sus relaciones interpersonales.



La epilepsia es una enfermedad que afecta a todo el entorno del paciente

Pero no son solo los pacientes los que sufren los efectos negativos de la epilepsia no controlada. "La epilepsia es una enfermedad familiar", señala el doctor Poza, "en el sentido de que no afecta solo al paciente, sino también a todo su entorno, fundamentalmente a la familia".

Según el doctor, los síndromes epilépticos que empiezan en la infancia, en los que, cuando son farmacorresistentes, a menudo se les asocia alteraciones del neurodesarrollo y una alteración del comportamiento, exigen una dedicación importante por parte de los familiares, habitualmente de la madre, para supervisar y dar cuidados a los hijos con este trastorno. "Esto, a menudo, supone un freno al desarrollo profesional del cuidador y, en consecuencia, una reducción de ingresos, o gastos añadidos, para la familia".

Por su parte, la adolescencia es siempre un periodo de cierta confrontación intergeneracional, de establecimiento de límites. "Cuando el adolescente tiene epilepsia, especialmente si las crisis no se controlan, el conflicto es mayor. La epilepsia exige un orden de vida más estricto, y es complicado para los padres encontrar el equilibrio para imponer este orden, pero sin convertir al adolescente en un excluido, ni llegar a un enfrentamiento constante".

Finalmente, si la epilepsia de difícil control se inicia en la edad adulta, conlleva una pérdida de autonomía, que va a obligar a mayor supervisión o a que no pueda encargarse de tareas que realizaría si no tuviera la enfermedad, con la sobrecarga que esto puede suponer para otros familiares, especialmente su cónyuge. Frecuentemente también ocasiona una pérdida de ingresos, que repercute en toda la familia.

Todo este proceso de estigmatización que sufren las personas con epilepsia no controlada y también el impacto que tiene en los que les rodean se refleja de manera muy fidedigna en el documental "Episodios de una vida" promovido con Angelini Pharma España con el aval de la Federación Española de Epilepsia (FEDE) y Sociedad Española de Epilepsia (SEEP). En él podemos comprender de la mano de dos pacientes de epilepsia, Nuria Lucas y Arturo Morgade, la estigmatización que sufren las personas con epilepsia farmacorresistente.

De todos modos, la investigación para aumentar el número de pacientes libres de crisis sigue adelante. Según el doctor Poza "en los últimos años han aparecido nuevos fármacos que, si bien no han modificado mucho las estadísticas en lo que se refiere al control de las crisis, sí que han supuesto una reducción de sus efectos secundarios, lo que también ha mejorado la calidad de vida de los pacientes".

El siguiente paso, que ya se ha empezado a dar según Poza, es desarrollar fármacos que pongan el acento en aumentar la eficacia. También, fármacos dirigidos especialmente a determinados síndromes epilépticos normalmente farmacorresistentes. "Con ello estamos consiguiendo una reducción importante de crisis en pacientes que previamente no habían respondido a varios medicamentos", afirma, "muchas veces con control completo. En los que no se llega a este objetivo tan exigente, al menos se aprecia una disminución significativa de las crisis que más afectan a la calidad de vida, como son las crisis prolongadas o las que provocan caídas. Por otro lado, disponemos de técnicas quirúrgicas, cada vez menos traumáticas e invasivas, que pueden ayudar en casos concretos al control de la enfermedad".

Para terminar, el doctor explica que además de todos estos avances, todavía se puede trabajar a nivel social para mejorar el bienestar de las personas con epilepsia farmacorresistente. "Es imprescindible romper con el estigma que aún lleva consigo el concepto de epilepsia. No es una enfermedad maldita. Para ello, es necesario divulgar los conocimientos de la enfermedad, tanto respecto a lo que es, como a lo que no es. También explicar cómo actuar en caso de que ocurra una crisis. La necesidad de supervisión que pueden tener estos pacientes disminuye si, de alguna manera, todos podemos ser un poco cuidadores en caso de que alguien sufra una crisis en cualquier entorno. Por otro lado, sería deseable una mejor coordinación de los sistemas sanitarios para poder ofrecer a los pacientes la atención médica y sociosanitaria que precisan y cuando la necesitan", concluye.

[ANGELINI](#)

De casa en casa y de pueblo en pueblo.

* ALBERTO SAN ANTOLÍN
* FRUTERO AMBULANTE

acueducto.com

Inicio Noticias » Sucesos Blogs » Vivir en el pueblo » Castilla y León Hemeroteca » Tienda

Mujeres que inspiran, segovianas a seguir

Home

Noticias

Mujeres que inspiran, segovianas a seguir

Posted By Redacción on 18, Abr, 2023

El **Ayuntamiento de Segovia** celebra la campaña '**Mujeres que inspiran**' con el objetivo de visibilizar a mujeres jóvenes y segovianas que tengan impacto positivo y sean referentes en la sociedad en diferentes campos como la innovación, la investigación, la salud, la juventud, la cultura y el deporte.

La propuesta adapta, a nivel local, la campaña 'SHEU Leads' de la **Comisión Europea**, dedicada a todas las mujeres jóvenes con seis protagonistas que intentan transmitir a los jóvenes y a través de su experiencia cómo conseguir sus objetivos. Las segovianas "que inspiran" son **Berta de Andrés Garrido** (neurofisioterapeuta), **Isabel Zamarrón Méndez** (médica y cooperante), **Cristina de Jesús Sen** (investigadora), **Marqués Muñoz** (atleta), **Marta Barrio Marcos** (ciberseguridad) y **Ángela Lueng**

La campaña está compuesta de Mesas de diálogo y videos cortos para redes sociales. Las participantes grabarán videos cortos de 90 segundos, aproximadamente, donde las participantes contarán quiénes son, a qué se dedican, cuáles han sido sus principales barreras y transcr



Este sitio utiliza cookies. Al continuar con la navegación entenderemos que acepta las condiciones de uso.

Aceptar

perfiles asociados. Además, se han programado tres mesas de diálogo, de asistencia es libre y gratuita hasta completar aforo.

Lunes, 24 de abril de 2023. 18:00 h. Casa Joven (Paseo de San Juan de la Cruz).

Con Berta de Andrés Garrido: Fisioterapeuta especializada en neurorrehabilitación. Presidenta de la Junta Directiva de la Sección de Neurofisioterapia de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Directora Académica y docente del Máster en Fisioterapia en el Daño Cerebral Adquirido. CEU-UCH. Isabel Zamarrón Méndez: Médica especialista urgencias y emergencias. Activista en cooperación humanitaria como médica en barco de rescate en la ONG Open Arms. Modera Arantxa Santamaría: Licenciada en Biología. Fundadora y CEO de Fuxión Espacio de ideas, consultora especializada en gestión, cultura organizacional y liderazgo. Más de 20 de años de experiencia en el ámbito de la gestión de las organizaciones, especializada en el sector sanitario. Presidenta de la Asociación de Jóvenes empresarios de Segovia.

Martes, 25 de abril de 2023. 18:00 horas. Casa de la Lectura (C/ Juan Bravo, 11)

Marta Barrio Marcos: Investigadora especialista en ciberseguridad y hacking ético. Profesora en cursos y másteres de Ciberseguridad en (UCLM, UCAM, Hackersclub Academy, ISACA, EIP..). Ángela Luengo Martín: Ilustradora, Concept Art y Animadora 3D. Diseñadora de videojuegos indie. Modera Carolina Delgado: Profesional entre la investigación académica y la gestión estratégica de proyectos que en la última década ha trabajado para mejorar la colaboración entre universidades, gobiernos y empresas. Responsable del Parque Científico de la Universidad de Valladolid.

Miércoles, 26 de abril de 2023. 17:00 horas. – Casa del Deporte (Centro Cívico Nueva Segovia)

Con Cristina de Jesús Sen: Investigadora Predoctoral de laboratorio en Mitofenómica (CSIC). Árbitra de baloncesto profesional. Águeda Marqués Muñoz: Atletas profesional, una de las grandes especialistas del medio fondo femenino español. Su último logro el Séptimo puesto en los 1.500 metros del Campeonato de Europa de Estambul. Además, entre otros, campeona de España de campo a través por clubes con el Adidas, campeona en el Meeting ciudad de Barcelona, logrando el primer puesto en la final A de los 1.500 metros lisos, subcampeona en el campeonato de España absoluto en pista al aire libre en la prueba de 1.500 metros lisos, o subcampeona en el Campeonato Iberoamericano con la Selección Española. Modera Elena Gutiérrez, jefe de prensa de la Diputación Provincial y presidenta de la Asociación Segoviana de la Prensa Deportiva.



Arriba, presentación de la iniciativa. Detalle de la cartelería.

Actualizado 18 Abr 2023 09:54

Elige tu emisora

 Hora 14 Segovia

Sociedad

Las jornadas 'Mujeres que inspiran' trae 6 jóvenes segovianas con impacto social

Las protagonistas de la campaña son Berta de Andrés Garrido, Isabel Zamarrón Méndez, Cristina de Jesús Sen, Águeda Marqués Muñoz, Marta Barrio Marcos y Ángela Luengo Martín



0 comentarios

Redacción [Radio Segovia](#) 17/04/2023 - 17:42 h CEST

Segovia • El Ayuntamiento de Segovia, a través de la Concejalía de Juventud y del centro EUROPE DIRECT Segovia, perteneciente a la Concejalía de Desarrollo Económico y Empleo, celebra la campaña 'Mujeres que inspiran' con el objetivo de visibilizar a mujeres jóvenes y segovianas que tengan impacto positivo y sean referentes en la sociedad en diferentes campos como la innovación, la investigación, la salud, la juventud, la cultura y el deporte.

La propuesta adapta, a nivel local, la campaña 'SHEU Leads' de la Comisión Europea, dedicada a todas las mujeres jóvenes. "SHEU Leads" comparte en el Portal Europeo de Juventud (<https://youth.europa.eu/sheuleads>) a aquellas mujeres jóvenes menores de 30 años que marcan la diferencia en sus comunidades y realizan un trabajo destacado en los campos de la innovación, la investigación, la educación, la juventud, la cultura y el deporte en toda la UE.

Las seis protagonistas de la iniciativa 'Mujeres que inspiran' tratarán de transmitir a través de su experiencia, a las personas jóvenes a conseguir sus objetivos. Las



Cadena SER Directo

Hoy por Hoy Ángels Barceló

(atleta), Marta Barrio Marcos (ciberseguridad) y Ángela Luengo Martín (ilustradora).

La campaña está compuesta de Mesas de diálogo y vídeos cortos para redes sociales, en primer lugar, se grabarán vídeos cortos de 90 segundos, aproximadamente, donde las participantes de la campaña contarán quiénes son, a qué se dedican, cuáles han sido sus principales barreras y transmitirán un mensaje a toda la juventud. Los vídeos se difundirán durante el mes de mayo en las redes sociales del Ayuntamiento de Segovia y perfiles asociados (Segovia Joven, EUROPE DIRECT Segovia, Segoviactiva...), además de pasar a formar parte de la campaña 'SHEU Leads' de la Comisión Europea.

La programación de las tres mesas de diálogo, cuya asistencia es libre y gratuita hasta completar aforo, es la siguiente:

Lunes, 24 de abril de 2023. 18:00 h. – Casa Joven (Paseo de San Juan de la Cruz).

Berta de Andrés Garrido: Fisioterapeuta especializada en neurorrehabilitación. Presidenta de la Junta Directiva de la Sección de Neurofisioterapia de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Directora Académica y docente del Máster en Fisioterapia en el Daño Cerebral Adquirido. CEU-UCH.

Isabel Zamarrón Méndez: Médica especialista urgencias y emergencias. Activista en cooperación humanitaria como médica en barco de rescate en la ONG Open Arms.

Moderadora Arantxa Santamaría: Licenciada en Biología. Fundadora y CEO de Fuxión Espacio de ideas, consultora especializada en gestión, cultura organizacional y liderazgo. Más de 20 años de experiencia en el ámbito de la gestión de las organizaciones, especializada en el sector sanitario. Presidenta de la Asociación de Jóvenes empresarios de Segovia.

Martes, 25 de abril de 2023. 18:00 horas. – Casa de la Lectura (C/ Juan Bravo, 11)

Marta Barrio Marcos: Investigadora especialista en ciberseguridad y hacking ético. Profesora en cursos y másteres de Ciberseguridad en (UCLM, UCAM, Hackersclub Academy, ISACA, EIP...).

Ángela Luengo Martín: Ilustradora, Concept Art y Animadora 3D. Diseñadora de videojuegos indie.

Moderadora Carolina Delgado: Profesional entre la investigación académica y la gestión estratégica de proyectos que en la última década ha trabajado para mejorar la colaboración entre universidades, gobiernos y empresas. Responsable del Parque Científico de la Universidad de Valladolid.

Miércoles, 26 de abril de 2023. 17:00 horas. – Casa del Deporte (Centro Cívico Nueva Segovia)

Cristina de Jesús Sen: Investigadora Predoctoral de laboratorio en Mitofenómica (CSIC). Árbitra de baloncesto profesional.

Águeda Marqués Muñoz: Atletas profesional, una de las grandes especialistas del medio fondo femenino español. Su último logro el Séptimo puesto en los 1.500 metros del Campeonato de Europa de Estambul. Además, entre otros, campeona de España de campo a través por clubes con el Adidas, campeona en el Meeting ciudad de Barcelona, logrando el primer puesto en la final A de los 1.500 metros lisos, subcampeona en el campeonato de España absoluto en pista al aire libre en la prueba de 1.500 metros lisos, o subcampeona en el Campeonato Iberoamericano con la Selección Española.

Segovia

Mujeres

MÁS



Cadena SER

Directo

Hoy por Hoy Àngels Barceló



Estos son los medicamentos que no debe...

Estos son los medicamentos que no deben faltar en el sistema sanitario

Dentro de la gran diversidad de fármacos comercializados en la actualidad, hay algunos que resultan esenciales para tratar ciertas patologías y que las autoridades sanitarias consideran que no pueden quedar desabastecidos.

Actualizado a: Sábado, 15 Abril, 2023 00:00:00



El listado de medicamentos estratégicos incluye actualmente unos 540 fármacos con en torno a 290 principios activos.



María Sánchez-Monge

X

En **recogidos en una lista** elaborada por la Agencia Española del Medicamento (Aemps) que se actualiza periódicamente.

Estos medicamentos cumplen dos requisitos principales. En primer lugar, **se consideran críticos o esenciales para el sistema sanitario**, es decir, son muy necesarios para tratar a determinados pacientes, puesto que no tienen alternativas terapéuticas o éstas no son satisfactorias. En segundo lugar, **se considera que su cadena de suministro es vulnerable**, ya que están comercializados solo por uno o dos laboratorios.

PUBLICIDAD



“La confluencia de ambas características, criticidad y vulnerabilidad de suministro, **hace necesaria la adopción de medidas regulatorias, económicas o de otra índole** con el fin de garantizar su disponibilidad”, resume Farmaindustria en un **documento sobre las características de estos productos**.

Antiinfecciosos, oncológicos y para el sistema nervioso, los más abundantes

El listado incluye actualmente unos **540 fármacos con en torno a 290 principios activos diferentes**, que se utilizan para el tratamiento de enfermedades muy diversas. Los más comunes están indicados para tratar patologías del sistema nervioso central (25%), seguidos de los antiinfecciosos (22%) y los oncológicos (13%).

X



Fármacos oncológicos Estos son los medicamentos que no debe...

En oncología, según explica **Enriqueta Feijó**, presidenta de la Sociedad Española de Oncología Médica, “en los últimos años se han desarrollado muchos fármacos dirigidos a dianas moleculares concretas”. En ocasiones, “estas alteraciones moleculares están presentes en menos del 5% de los pacientes con un determinado tipo de cáncer; no obstante, el fármaco diana es capaz de cambiar la historia natural de la enfermedad en ese subgrupo de pacientes”. Por lo tanto, concluye la experta, **“cada vez más fármacos oncológicos cumplen los requisitos de los llamados medicamentos estratégicos”**. En su opinión, tanto en oncología como en el resto de las especialidades médicas, “siempre y cuando un fármaco cumpla las características de medicamento estratégico, debería estar incluido en la lista”.

Medicamentos para el sistema nervioso central

Respecto a los fármacos dirigidos a tratar patologías relacionadas con el sistema nervioso central, **Adrián Valls**, coordinador del Grupo de Estudio de Neurofarmacología de la Sociedad Española de Neurología (SEN), apunta los motivos de su amplia representación en el listado de medicamentos estratégicos: **“Muchos de estos fármacos tienen un efecto inmediato sobre los síntomas de los pacientes y en numerosas ocasiones tratan patologías que suponen un riesgo vital”**. Por ejemplo, fármacos para tratar el **Parkinson** o la **epilepsia**. En otros casos tratan problemas que no son tan graves, pero causan molestias importantes. Aquí cabría citar los fármacos para el dolor, como los dirigidos al tratamiento de la **migraña**.

Antiinfecciosos

Las enfermedades infecciosas siguen constituyendo uno de los grandes desafíos del mundo actual, tal y como se ha puesto de manifiesto con la pandemia de **Covid-19**. Los fármacos que permiten tratarlas pueden dividirse, a grandes rasgos, en antibióticos (frente a las bacterias), antifúngicos (frente a los hongos) y antivirales (frente a los virus). En estos tres grupos hay medicamentos muy eficaces, siempre y cuando se usen adecuadamente.

María del Mar Tomás, portavoz de la **Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (Seimc)** y microbióloga del Hospital



Un experto de la Universidad de A Coruña, resalta que **es "muy importante cuidar los medicamentos que no deben faltar en el sistema sanitario"**. **Estos son los medicamentos que no deben faltar en el sistema sanitario** **bióticos que tenemos y sólo utilizarlos con infecciones provocadas por**

bacterias". La existencia de diversas infecciones, "sobre todo hospitalarias, pero también en la comunidad, cuyos patógenos **empiezan a ser resistentes a los antibióticos** es, probablemente, uno de los motivos por los que la Aemps considera prioritarios estos fármacos", opina la experta.

Medidas de protección para los medicamentos estratégicos

La Aemps prevé la puesta en marcha de medidas destinadas a que los medicamentos considerados estratégicos estén siempre disponibles en España. En primer lugar, **se agilizarán los trámites administrativos y la evaluación de las modificaciones de autorización de comercialización** de estos productos. Para ello, se establecen plazos menores de validación de las solicitudes y una evaluación priorizada de las modificaciones solicitadas.

Asimismo, **la Aemps ofrece asesoramiento científico y regulatorio a aquellos laboratorios farmacéuticos que tengan intención de presentar dosieres de registro** de medicamentos considerados estratégicos.

Por último, planea la implantación de mecanismos que favorezcan la internacionalización de estos medicamentos estratégicos.

Farmaindustria apunta que **estas medidas todavía están pendientes de desarrollo**.

Medicamentos con clara necesidad de autorización de comercialización

Junto a los medicamentos estratégicos, y muy relacionados con ellos, la Aemps también **ha identificado toda una serie de medicamentos "con clara necesidad de autorización de comercialización"**. Esto significa que se trata de fármacos que no están autorizados actualmente en España -aunque algunos lo estuvieron en el pasado-, pero son imprescindibles para determinados pacientes y, por esta razón, se adquieren en el extranjero como medicamentos importados.

En algunas ocasiones se importan de manera individual para un solo paciente, y en otras, de forma colectiva. Este último caso se da, sobre todo, cuando hay un

X



problema de suministro de otros medicamentos similares disponibles en España.

Estos son los medicamentos que no debe...

En algunos casos y otros, España gestionó más de 100.000 solicitudes de

importación entre 2022 y 2023. Para evitar buena parte de estas compras en el

extranjero, la Aemps **considera necesario que se autoricen y empiecen a**

comercializar en España estos medicamentos, que pasarían a considerarse

estratégicos.

Ad  Sun

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Ejercicios jelqing: ¿cómo son estos masajes para el pene?

Cuídate Plus

Lenguaje corporal del amor: cómo saber si le gustas, según la psicología

Cuídate Plus

X

[o lunar](#) [La luna hoy](#) [Calendario lunar de abril](#) [Frases motivadoras de la vida](#) [Niveles de azúcar en sangre](#) [Propiedades de la avena](#) [Ayuno intermitente](#) [Alimentos y ácido úrico](#) [Gorgojos en el amor](#)

RPOMENTE

[ud natural](#)

- [Belleza natural](#)
- [Terapias naturales](#)
- [Tratamientos](#)
- [Ejercicios](#)
- [Yoga](#)
- [Guía de plantas](#)

[mentación](#)

- [Dieta terapéutica](#)
- [Intolerancias](#)
- [Nutrición](#)
- [Superalimentos](#)
- [Guía de alimentos](#)
- [Calendario de temporada](#)

[etas](#)

[sos online](#)

- [Dieta antiinflamatoria para vivir más y mejor](#)
- [21 meditaciones para la calma](#)
- [Mindfulness: reduce el estrés y la ansiedad en 8 semanas](#)
- [Plan Detox en 7 días](#)
- [Iniciación al Yoga + 56 posturas de Yoga](#)
- [Pack especial Pilates en casa 1 + 2](#)
- [TODOS LOS CURSOS >](#)
- [ACCESO ALUMNOS >](#)
- [Inscríbete a la newsletter Escuela CM](#)

[logía](#)

- [Medio Ambiente](#)
- [Veganismo](#)

[inspiran](#)

[ntesana](#)

- [Psicología](#)
- [Salud mental](#)
- [Frases](#)
- [Cuentos](#)

[gs](#)

[e](#)

[a El truco de la campana para disfrutar del ahora](#)

[tos Celiaquía](#)

olerancia alimentaria que podría favorecer la enfermedad de Parkinson (y un alimento que ayuda a prevenirlo)

tir de un caso clínico, neurólogos italianos describen cómo algunos casos de Parkinson pueden deberse a una intolerancia alimentaria sin diagnosticar.





MIR-FIR-EIR

| **MIR** - Elección de plazas

Cómo es la residencia MIR en Neurología

Gran capacidad de raciocinio y paciencia son dos de las cualidades que debe tener el MIR de Neurología, una especialidad muy amplia que trata a pacientes muy variados.

Cómo es la residencia MIR en Neurología



ofertadas. Jesús Porta, Vicepresidente de la [Sociedad Española de Neurología](#), explica las claves de esta especialidad. La Neurología está en pleno crecimiento.

Perfil del neurólogo

"Le tiene que gustar el trato con las personas", dice Porta sobre las cualidades que debe tener el que quiera hacer la residencia en Neurología.

Al ser una especialidad fundamentalmente clínica y con pocos marcadores biológicos, el diagnóstico diferencial es imprescindible.

"También debe tener un **conocimiento muy extenso** de todos los avances", añade el especialista. El avance en los últimos 20 años en el conocimiento del sistema nervioso central hace que el MIR deba estar al día de todas las novedades, así como de conocer la neuroimagen para poder interpretar pruebas radiológicas, hacer electromiogramas, electroencefalogramas....

"Le tiene que **gustar estudiar** porque es una especialidad en la que probablemente a diferencia de otras durante mucho tiempo no ha habido tantos avances, pero en los últimos años ha habido avances brutales y se describen enfermedades casi todos los años y enfermedades importantes", dice Porta. "Tiene que tener **capacidad de raciocinio**, que le guste razonar;

Cómo es la residencia MIR en Neurología

...es una especialidad de moda, como una especialidad importante y a la dimensión social de la especialidad. . "Muchas de las enfermedades son complicadas, desde la migraña que estás viendo personas con dolores de cabeza todos los días, hasta familiares de pacientes con demencia o Alzheimer y lo están pasando mal por los trastornos de conducta, o la persona con epilepsia que no puede conducir y a lo mejor es su trabajo".

Conseguir plaza MIR

Aunque es una especialidad de moda en los últimos años, según Porta, no es demasiado difícil acceder a una plaza en Neurología, ya que suele contar con bastantes plazas. Este año son **157**. "En los grandes centros es más complicados, pero se puede formar uno muy bien en otros centros".

Horario

El horario de los residentes, como en otras especialidades suele ser de 8 a 15 "Y a estudiar por las tardes", apunta el neurólogo.

Guardias

Entre 2 y 5 al mes, aunque depende del hospital.

Cómo es la residencia MIR en Cirugía Ortopédica y Traumatología

¿Cón
Rep:

Rotaciones

Las rotaciones de los residentes de primer año, según lo establecido en los planes de estudio, pasan por Medicina Interna, Psiquiatría, Cardiología y

Cómo es la residencia MIR en Neurología

epilepsia, cefalea, patología neuromuscular", añade el experto.

Subespecialidades

Aunque no hay subespecialidades reconocidas por el Ministerio, en la práctica sí existen súperespecialidades como "son vascular, patología cerebrovascular, trastornos de movimiento, deterioro cognitivo, patología neuromuscular, epilepsia, cefaleas y neurología infantil, a la que también se puede acceder desde Pediatría", apunta Porta.

Actividad del residente

Como en todas las especialidades, el residente irá adquiriendo una **independencia progresiva**. Fundamentalmente pasarán consulta, harán las guardias y realizarán las pruebas diagnósticas necesarias. "Los primeros años tienen que tener un adjunto responsable, que es cuando suelen rotar en la planta y ya los R3 y R4 tienen autonomía".

Tipo de paciente

La Neurología es una especialidad muy amplia, por lo que el tipo de paciente variará de la rama que toque. Por ejemplo, según ha explicado Porta, en cefaleas se tratan principalmente a mujeres jóvenes, así como en esclerosis múltiple, mientras que en trastornos de movimientos son hombre mayores, o incluso niños en patología neuromuscular. "Es una especialidad tan larga, que va desde enfermedades musculares hasta las del cerebro, que el **paciente es muy variado**".

¿Cómo es la residencia MIR en Aparato Digestivo?

¿Cón

Carga emocional

I.

Cómo es la residencia MIR en Neurología

Lo considera así porque se pueden tratar a muchísimos enfermos, ya que ahora existen muchos más tratamientos que antes, aunque reconoce que es dura porque afecta a la persona y al entorno que le rodea. "A uno le da un infarto de corazón y se recupera pero le da un infarto cerebral, un ictus y se queda sin poder hablar o con un trastorno de conducta y es algo muy duro", ejemplifica. Asegura que hay que tener mucha sensibilidad y que al principio les cuesta un poco a los residentes de primer año, pero con el tiempo lo van asumiendo.

Perspectivas laborales

"Ahora mismo son buenas". Como siempre, los hospitales más grandes pueden presentar dificultad para acceder, pero "en centros comarcales hay plazas no cubiertas de neurología".

Mensaje de ánimo a los residentes

"Es la mejor especialidad, lo digo de corazón, **es la mejor con diferencia**, lo tengo muy claro", asegura con firmeza. "**Es bonita**, cada día descubres cosas nuevas y te quedas sorprendido", dice Porta. "Te das cuenta de que cuanto más estudias menos sabes, pero eso pasa en todas". Considera que se está avanzando muchísimo en la especialidad, que está "en pleno crecimiento".

"Estamos viendo la revolución de la neurología y las neurociencias en general. Esto hace que sea **una especialidad muy interesante** y hace que cada día veas a los pacientes con unos ojos diferentes", concluye para animar a los residentes a elegir Neurología.

LA SALUD ES LO QUE IMPORTA



DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN

Actualidad del párkinson

No es solo cosa de mayores; un 15% de los casos son personas menores de 50 años



16 Abril, 2023 - 01:54h

Días atrás se celebró el Día Mundial del Párkinson, una enfermedad que padecen más de 7 millones de personas en todo el mundo y, en nuestro país, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), sufren más de 150.000 españoles. El Ministerio de Sanidad afirma que el párkinson es un trastorno neurodegenerativo complejo, de aparición en la edad adulta, que afecta a las estructuras del cerebro encargadas del control y la coordinación del movimiento, así como del mantenimiento del tono muscular y de la postura.

La edad es el principal riesgo para padecer esta enfermedad. Sobre todo, a partir de la sexta década de vida, la incidencia y la prevalencia aumenta exponencialmente. Afecta a un dos por ciento de la población mayor de 65 años y pasa al cuatro por ciento en mayores de 80 años. Pero no sólo la sufren personas de edad avanzada, aproximadamente, un 15% de los casos diagnosticados en nuestro país corresponden a personas menores de 50 años.

En la mayoría de los pacientes no se identifica una causa concreta, mientras que en una población mínima (entre el 3% y el 5%) se detecta una mutación genética responsable de la enfermedad. Como explica la doctora Mónica Kurtis, directora del Programa de Trastornos del Movimiento del Servicio de Neurología del Hospital Ruber Internacional, a nivel cerebral, los pacientes pierden las células nerviosas, también conocidas como neuronas, productoras de una sustancia llamada dopamina. "La dopamina es el mensajero cerebral de los circuitos cerebrales encargados de coordinar el movimiento. Su falta, resulta en problemas a nivel motor y también a nivel no motor", indica la neuróloga. En cuanto a los síntomas, los más habituales de los signos motores son el temblor y la lentitud de movimientos. Pero éstos no siempre son los primeros en aparecer. Hasta en un 40% de casos la primera manifestación es la depresión y esto, puede llevar a diversos errores diagnósticos. Y otros síntomas no motores son: la ansiedad, los problemas cognitivos y los trastornos del sueño, entre otros.





El diagnóstico de la enfermedad es clínico. En la actualidad no existe ninguna prueba de imagen ni de sangre que confirme la existencia o no de la enfermedad. Se basa en la historia que refiere el paciente y en el examen neurológico, según expresa la Dra. Kurtis. Aunque el tratamiento farmacológico si bien no logra detener el proceso degenerativo, resulta eficaz para mejorar la mayoría de los signos motores y para muchos de los síntomas no motores. La experta del Ruber Internacional detalla que este 2023 han salido dos medicamentos nuevos. "Son dos nuevas formulaciones de levodopa. Una inhalada para rescatar al paciente del episodio OFF y otra formulación de levodopa intestinal. En los próximos meses veremos más innovadoras formulaciones de levodopa y de apomorfina.

Finalmente, el Ministerio de Sanidad, en el marco de la Estrategia de Enfermedades Neurodegenerativas, cuenta con la Guía sobre la Enfermedad del Párkinson en la que se proporcionan recomendaciones para mejorar el estado de salud y prevenir las complicaciones de la enfermedad. Seguro.

COMENTAR / VER COMENTARIOS

MÁS ARTÍCULOS DE OPINIÓN

[Ir a la sección Opinión »](#)

			
RICARDO VERA ARTÍCULOS	VÍCTOR J. VÁZQUEZ ARTÍCULOS	ALBERTO GONZÁLEZ TROYANO ARTÍCULOS	LUIS CHACÓN ARTÍCULOS
<i>La Reina</i>	<i>Ley para flamencos, Vírgenes y humedales</i>	<i>Se apaga una luz</i>	<i>Revolucionarios de pitimini</i>

Contenido patrocinado

NBD Nbd vestido audrina en color ivory talla S en Ivory - Ivory. Talla S (también en L, M).

€296

Revolve Clothing Spain

El precio de la alarma que arrasa en España le sorprenderá

Securitas Direct

[Más información](#)

No instale paneles solares en 2023 hasta que haya leído esto

Eco Experts

Burgos En lugar de comprar costosos paneles solares - haz esto

Programa de Paneles Solares

martes, 18 de abril de 2023

11°



11°

Kiosko



El Día de Segovia

El Día de Segovia

[SEGOVIA](#)
[PROVINCIA](#)
[REGIÓN](#)
[ESPAÑA](#)
[MUNDO](#)
[DEPORTES](#)
[OPINIÓN](#)
[PUNTO Y APARTE](#)
[AGENDA](#)
[GALERÍAS](#)

LOCAL

'Mujeres que inspiran' da a conocer a seis segovianas

ICAL - lunes, 17 de abril de 2023

El ciclo 'Mujeres que inspiran' de Segovia anima a descubrir seis perfiles jóvenes de diferentes profesiones



'Mujeres que inspiran' da a conocer a seis segovianas

Privacidad

PUBLICIDAD

consumoClaro

Hazte
socio/a

Diez alimentos que ayudan a fabricar melatonina y vencer el insomnio

No dormir bien o no dormir las horas necesarias supone una importante merma para nuestra salud tanto física como psicológica

— [Melatonina en suplementos de farmacia e internet: ¿ayuda a dormir?](#)



Una buena calidad del sueño es muy importante para la salud [Andrea Piacquadio/ Pixabay](#)

Jordi Sabaté

14 de abril de 2023 - 22:46h Actualizado el 15/04/2023 - 05:30h 3

SEGUIR AL AUTOR/A

Que las consecuencias de no dormir bien, o no dormir las horas necesarias, son una merma importante en nuestra salud queda demostrado en [estudios como este](#) de la Universidad de Bergen, que describe una asociación entre los problemas para dormir y la menor respuesta inmunitaria ante infecciones.

PUBLICIDAD

[Sistema endocannabinoide de nuestro cuerpo: tan necesario como desconocido](#)

[MÁS >](#)

También en [esta serie](#) de estudios recogidos en PubMed que recopila Julio Basulto, investigador especializado en nutrición y que relacionan mala calidad del sueño [con obesidad](#) y [diabetes de tipo 2](#), así como un aumento de las enfermedades coronarias. Dormir bien no solo resetea nuestro metabolismo y ayuda a restablecer nuestro sistema muscular y óseo, sino que incide en nuestra respuesta ante la oxidación y la inflamación.

PUBLICIDAD

Entre **el 20% y el 48% de las personas adultas** sufren dificultad para [iniciar o mantener el sueño](#) en algún momento de su vida, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Nuestro amor por las comidas picantes, la cafeína y el alcohol pueden explicar buena parte de este problema.

PUBLICIDAD

Tanto la alimentación como el sueño son dos conceptos complejos, lo que significa que no hay una fórmula mágica ni un solo **alimento que garantice una noche de sueño profundo**. Pero sí hay algunos alimentos y bebidas que pueden hacer que sea más fácil tanto conciliarlo como mantenerlo.

PUBLICIDAD

En líneas generales, debemos obtener más minerales como **potasio, magnesio, calcio e hierro** en nuestro plato que nos ayuden a impulsar la [producción de melatonina](#), la hormona responsable de la regulación del sueño y la que controla sus

ciclos.

Las **funciones biológicas de la melatonina** son inducir a un sueño reparador al regular el ritmo circadiano, actuar sobre la retina para relajar la visión, regular la tensión arterial y desinflamar el sistema o participar en la liberación de radicales libres, etc. Dado que se distribuye por todo el cuerpo, su acción se extiende a la mayoría de nuestros órganos.

Se trata de una hormona que se produce en la glándula pineal, siempre a partir de unos precursores entre los que destaca el **triptófano**, un aminoácido que podemos obtener solo a través de lo que comemos y bebemos y que ayuda a nuestro cuerpo a producir serotonina (la hormona relajante del estado de ánimo).

Y a partir de la **serotonina** generaremos la molécula N-acetilserotonina, precursora de la melatonina. Por lo tanto, es fundamental que los alimentos que comamos abunden en triptófano, como precursor que es de la serotonina.

De este modo, nos garantizaremos a la hora de dormir tener en el cerebro y en el resto del cuerpo una cantidad suficiente de melatonina para caer en los brazos de Morfeo sin problemas.

Los diez alimentos que nos ayudan a dormir

Michael Breus, psicólogo clínico perteneciente a la American Sleep Society, **recomienda los siguientes:**

1. **Frutos secos como almendras:** un puñado pequeño de frutos secos puede ser un buen tentempié para antes de acostarnos, ya que aumentan los niveles de serotonina en el cerebro y son una fuente excelente de magnesio y triptófano.
2. **Arroz blanco:** contiene un alto índice glucémico, lo que da un aumento natural de los niveles de insulina y azúcar en la sangre, ayudando a que el triptófano funcione de manera rápida en el cerebro.
3. **Pescado:** atún, salmón o fletán son ricos en vitamina B6, que produce melatonina y que se activa al estar en la oscuridad. Al comer pescado para cenar, podemos dar una ventaja a esta hormona antes de apagar las luces para ir a dormir.
4. **Aves de corral:** productos como el pollo o el pavo tienen triptófano. También son una gran fuente de proteínas y nos harán sentir llenos para que no nos despertemos por la noche con sensación de hambre.
5. **Huevos:** como las nueces y los plátanos, los huevos son un alimento con un interesante aporte de triptófano.
6. **Col rizada:** este vegetal de hoja verde es rico en calcio, importante para el buen funcionamiento de las hormonas del sueño.
7. **Cereales integrales:** fomentan la producción de insulina derivada de la actividad del triptófano en el cerebro. También contienen magnesio, que nos ayuda a mantenernos dormidos.
8. **Yogur:** el calcio que contiene procesa las hormonas que nos ayudan a dormir, el triptófano y la melatonina. También podemos obtenerlo de cualquier otro producto lácteo, como la leche.
9. **Cerezas:** contienen melatonina y ayudan a aumentar la calidad y la duración del sueño. En un estudio, las personas que tomaron zumo concentrado de cerezas tuvieron **un sueño más reparador**. Por tanto, pueden ayudar a mejorar tanto la calidad como la cantidad de sueño a quienes tienen problemas de insomnio.
10. **Plátanos:** aunque se consideran un alimento que aporta energía, tienen un alto contenido de potasio, un mineral esencial para conseguir un sueño profundo. También son sedantes ya que contienen triptófano y magnesio. Tomarse uno antes de ir a dormir puede aliviar la sensación de hambre.

Alimentos que conviene evitar para conciliar el sueño

Aquellas personas con tendencia a experimentar reflujo gastroesofágico pueden tener problemas para conciliar el sueño si no cenan adecuadamente. En general, todo el mundo duerme mal tras **cenas copiosas en exceso**, o bien muy pesadas debido a la presencia de grasas saturadas de origen animal, que excitan los jugos gástricos y dificultan la digestión.

Tampoco **la mezcla de grasas y proteína animal** es aconsejable, ya que disminuye los niveles de serotonina -hormona relajante- y aumenta la adrenalina, una hormona propia del estrés.

Si se trata de carne roja, puede producir procesos inflamatorios inducidos por [los subproductos de la hemoglobina](#). Así que quesos curados, embutidos, chuletones y otros quedan descartados.

Además las carnes rojas son ricas en los aminoácidos tirosina y fenilalanina, que inducen la síntesis de la [catecolaminas](#), precursoras del estado de vigilia. Tampoco convienen **productos en exceso excitantes** como [el chocolate negro](#), que contiene la [teobromina](#), un estimulante cardíaco.

Respecto a las verduras, moderaremos ensaladas porque la **hortaliza cruda** tiende a ser indigesta, así como las **legumbres**, a no ser que sean en pequeñas raciones y se trate de las más digestivas, como las lentejas. No obstante, exceptuamos la soja por su riqueza en triptófano.

Aún así, siempre las tomaremos al natural, sin guisos de carne estofada ni grasas añadidas. Finalmente, procuraremos evitar los **hidratos de carbono**, pues un pico del índice glucémico por la noche acelerará nuestro metabolismo e inhibirá la secreción de melatonina.

PUBLICIDAD

Si no te quieres perder ninguno de nuestros artículos, [suscríbete a nuestros boletines](#)

[Cuidarse](#) / [Trastornos del sueño](#) / [Bienestar emocional](#) / [Salud](#) / [Obesidad](#) / [Diabetes](#) / [Problemas cardiovasculares](#) / [Enfermedades cardiovasculares](#) / [Accidentes cardiovasculares](#)

He visto un error



Contenido patrocinado

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias

[Ayudas Solares 2023 | Patrocinado](#)

¿Quieres mejorar tu audición? Descubre el truco de moda en España

[Hear Clear | Patrocinado](#)

Pan de molde: ¿existe alguno saludable para nuestra dieta?

[ConsumoClaro](#)

La cúrcuma: beneficios como condimento y riesgos como suplemento

[ConsumoClaro](#)

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 07 provincias

[Ayudas Solares 2023 | Patrocinado](#)

Burgos: Haga esto en lugar de comprar caros paneles solares (¡es genial!)

[Mi Panel Solar | Patrocinado](#)

Tortilla de patatas vegana: esta es la receta que no usa huevos

[ConsumoClaro](#)

Aceite de argán: beneficios en cosmética y en la cocina del llamado oro marroquí

[ConsumoClaro](#)

Únete a la conversación  3

[Más artículos de Jordi Sabaté](#)



OFRECIDO POR DORMITIENDA

Mónica Duart, la activista del sueño que marca tendencia en la cultura del descanso

La CEO de la firma de colchones Dormitienda aboga por incorporar el descanso de calidad a nuestra vida como receta para cuidar la salud mental y física



POR UE STUDIO

Actualizado Lunes, 17 abril 2023 - 14:40

Muchos de nosotros elegimos la productividad por encima de todo. Estamos conectados 24 horas a través de nuestros móviles e incluso, en nuestro ocio, nos pegamos atracones para devorar todos los capítulos de una serie en una misma noche.

En este contexto en el que parar no es una opción, la CEO de la cadena de sistemas de

del sueño de calidad frente al estrés. En su empresa desarrolla colchones y sistemas de descanso que se adaptan a la rutina de sueño de cada persona y, como presidenta de la Fundación del Sueño que lleva su nombre, impulsa la investigación de los trastornos que afectan al descanso. Dos acciones que convergen en un mismo objetivo: concienciarnos de que el sueño de calidad es imprescindible para nuestra salud.

PREGUNTA. Directiva de una cadena con más de 90 establecimientos, presidenta de la Fundación del Sueño y madre de dos hijos. ¿Hay espacio en nuestro estilo de vida para el descanso?

RESPUESTA. Debería haberlo. Junto a la alimentación y el ejercicio físico, el sueño es el tercer pilar que sustenta nuestro bienestar, y no le damos la importancia que se merece. Según la Sociedad Española de Neurología, entre un 20 y un 40% de la población española tiene dificultad para mantener el sueño. ¡Una de cada diez personas sufre un trastorno de sueño y no está siquiera diagnosticada! Es un problema al que debemos prestar mucha más atención.

P. Más de 25 años al frente de Dormitienda y, en medio de su expansión nacional, decide preocuparse por el descanso desde el punto de vista de la salud. ¿Qué le hizo emprender la Fundación del Sueño Mónica Duart?

R. La Fundación es mi proyecto vital y estoy cumpliendo uno de mis sueños. Yo misma sufro un trastorno del sueño y en la pandemia se puso muy de manifiesto a causa del estrés y la incertidumbre que vivimos. Desde luego yo no fui una excepción, los problemas de insomnio fueron muy evidentes en todos esos meses y aún los arrastran muchas personas.





Esto me motivó a crear la Fundación y concienciar sobre la importancia del sueño. Ya lo hacíamos desarrollando productos de calidad desde Dormitienda y ahora también lo hacemos desde el punto de vista científico. En el equipo de la fundación contamos con médicos especializados en sueño y estamos investigando sobre los trastornos que afectan al descanso, para poder aportar soluciones. En el último estudio que realizamos con la Universitat de Jaume I confirmamos que hasta un 54% de la población sufre cambios de ánimo por la falta de sueño y un 39% admite tener una muy mala calidad de descanso. Debemos reaccionar como sociedad.

PREGUNTA. ¿Cómo es el día a día liderando una compañía de más de 90 tiendas como Dormitienda?

RESPUESTA. Como cualquier madre, me esfuerzo por conciliar la vida personal y profesional. Los retos de mi empresa me apasionan y ponemos todo el esfuerzo en

de calidad. No es tarea fácil porque el concepto de bienestar está cambiando de forma acelerada. Mantengo intacta la ilusión desde hace 25 años.

P. A usted por las noches, ¿Qué le quita el sueño? ¿Le pesa el éxito?

R. El éxito es efímero y no tiene el mismo significado para todos. A mí no es lo que me mueve y sobre todo soy más de los éxitos de cada mañana. En Dormitienda trabajamos por cumplir nuestra hoja de ruta superándonos y tomando decisiones que no siempre son fáciles. Pero esto, lejos de restarme energía, me motiva a seguir día a día. Si le soy sincera, lo único que realmente me quita el sueño es pensar en la salud y el bienestar de mis hijos y de mis seres queridos. Si eso no lo tuviese claro todavía, significaría no haber aprendido nada de la vida.





PREGUNTA. ¿Qué hace una alta directiva para desconectar?


RESPUESTA. Me gusta trabajar con intensidad pero también vivir con intensidad, no lo entiendo de otro modo. Mi tiempo de ocio lo llenan mi familia y mis amigos, pero también la lectura de novela negra, el yoga y la meditación. Viajo cada vez que puedo, descubrir lugares nuevos con mis hijos me fascina.

P. ¿Qué mensaje le gustaría transmitir como referente empresarial?

R. No sé si soy un referente para otras mujeres, pero desde luego si así lo fuese, me gustaría que me viesen como una mujer que ha construido su carrera desde el esfuerzo y el sentido de la responsabilidad. Me cautivan más las referencias cotidianas, cuando los ejemplos son de carne y hueso. Cuando tomo decisiones nunca se me olvidan las familias que dependen de nosotros como compañía. La única manera en que concibo hacer negocios es desde la honestidad y la ética y me gusta rodearme de buenas personas. Pero, al mismo tiempo que no concibo el ejercicio consciente de la labor empresarial, nunca he renunciado a soñar con ambición y esto significa para mí convivir con un entorno de autoexigencia elevado, al que añado mucha pasión y energía en mi día a día.

Realizado por UE Studio

Este texto ha sido desarrollado por UE Studio, firma creativa de branded content y marketing de contenidos de Unidad Editorial, para [DORMITIENDA](#).

Conforme a los criterios de  The Trust Project

[Saber más](#)

OTRAS WEBS DE UNIDAD EDITORIAL

[El Mundo](#)

[Ocio y Salud](#)

[Unidad Editorial](#)

[Empleo](#)

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

Es el suplemento de moda y, aunque al no tratarse de un fármaco no requiere de receta médica, su uso debería de estar recomendado por un especialista



Bettmann/Getty

GEMA GARCÍA MARCOS

Actualizado Lunes, 10 abril 2023 - 02:14

Ver 4 comentarios

El hecho de que la melatonina se haya convertido en uno de los suplementos de moda no es casualidad: los españoles, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), al menos, **un 50% de los españoles confiesa que tiene problemas para conciliar el sueño** y un 32% que se despierta, cada mañana, con la sensación de no haber descansado lo suficiente. Con este panorama en mente, se puede entender mejor por qué, cada vez más, nos lanzamos sobre la melatonina (en todas sus versiones) como si fuera la última Coca Cola del desierto sin tener demasiado claro cosas tan básica como: ¿qué es, en realidad? ¿se puede tomar sin prescripción médica? ¿o si genera dependencia?

"La melatonina es **una hormona que produce nuestro cuerpo** -se sintetiza en el cerebro, en la glándula pineal, a través del triptófano-, siguiendo un ritmo que depende de la luz: aumenta la producción por la noche y disminuye durante el día", explica Sofía Laín, doctora del Servicio de Alergología del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja (Madrid).

Básicamente, lo que hace esta hormona no es, únicamente, ayudarnos a conciliar el sueño, sino que

ciclo sueño-vigilia; nos dicta cuando dormir y cuando despertar. Además, acorta el tiempo de conciliación del sueño o tiempo de latencia del sueño (el que empleamos en quedarnos dormidos)", prosigue esta doctora.

Sin embargo, este mecanismo natural se puede ver alterado por diversas causas, tal y como relata Patricia Ibáñez, nutricionista de Clínica Henao (Bilbao). "La producción de melatonina **disminuye con la edad** y también se resiente por otros motivos como los **desfases horarios** producidos por el 'jet lag', los trabajos por turnos, etc". Obviamente, nuestro estilo de vida, marcado por un **uso abusivo de las pantallas** (aunque no nos demos cuenta de ello, la luz azul le envía un mensaje contradictorio a nuestro cerebro que le hace mantenerse alerta, impidiendo la secreción de melatonina) tampoco ayuda demasiado.

Y es aquí, cuando la naturaleza empieza a flojear, cuando entra en juego la 'ayudita externa'. La pregunta es: ¿podemos recurrir a ella sin la prescripción de un facultativo. La doctora Laín nos lo aclara: "El **único fármaco de melatonina** con fórmula autorizada que hay **sólo se puede adquirir con receta médica**. Si bien es cierto, que hay muchos preparados (que, en realidad, son suplementos por la **baja dosis de melatonina que contienen**) que están disponibles en el mercado sin necesidad de receta. Sin embargo, en estos casos, hay que tener en cuenta que no se trata de medicamentos y, por lo tanto, **no están regulado por la FDA** (Food and Drug Administration)".

No obstante, que no requieran receta no quiere decir, advierte esta especialista, que nos podamos tomar estos suplementos a la ligera. "Se sabe que la toma de melatonina es segura usa a corto plazo, pero aún no se tiene claro si su uso de forma prolongada **puede acarrear efectos no deseados**. Por eso, siempre se recomienda que se **consulte con un profesional** de la salud para que este indique la pauta y el tiempo de uso".

A diferencia de los fármacos somníferos, "los suplementos de melatonina no provocan dependencia, ni pierden efecto con su uso, ni producen 'resaca". Su dosis, aclara Laín, "dependerá de la edad y del preparado que se compre, porque como he comentado la dosis de melatonina puede variar. En adultos, **la formulación autorizada como medicamento es una presentación de 2 mg por comprimido**, requiere receta médica y no debe tomarse por cuenta propia".

Patricia Ibáñez añade que "es recomendable **tomarla una o dos horas antes de acostarnos** para 'imitar la caída del sol'. Es importante tomar las dosis y el tiempo indicado ya que una sobredosis puede provocar el efecto contrario al deseado y alterar los ciclos circadianos".

Como cualquier producto que induce el sueño, la doctora Laín recalca que "al provocar somnolencia, debe de **evitarse el uso de maquinaria pesada y la conducción hasta cinco horas después de su consumo**". Además, "hay que tener en cuenta que la toma de Melatonina puede interferir con otra medicación como anticoagulantes, antidiabéticos orales, anticonceptivos orales y antihipertensivos, entre otros".

¿Cuáles son esos **efectos no deseados** que produciría su mal uso? "Tiene algunos efectos adversos como dolor de cabeza, mareo o náuseas. Menos frecuentes son las alteraciones del estado de ánimo (irritabilidad, cambios humor, depresión...) o la disminución de lucidez, confusión, desorientación o temblores que en personas mayores aumenta el riesgo de caídas", concluye esta especialista.



CONSEJOS AYUDAS |



Estas son las infusiones más efectivas para conciliar el sueño | Getty Images

CONSEJOS

Las 5 infusiones que debes tener en cuenta para conciliar el sueño y dormir mejor

Si tienes problemas de insomnio... ¡Estas infusiones serán tus mejores aliadas!



por **Vanesa Saiz**

17/04/2023 20:32h

Comenta

PUBLICIDAD

Tan solo en nuestro país, se estima que cerca del 35% de la población adulta padece insomnio transitorio. Además, entre un 10% y 15% lo sufren de forma crónica, según los datos ofrecidos por la **Sociedad Española de Neurología** (SEN).

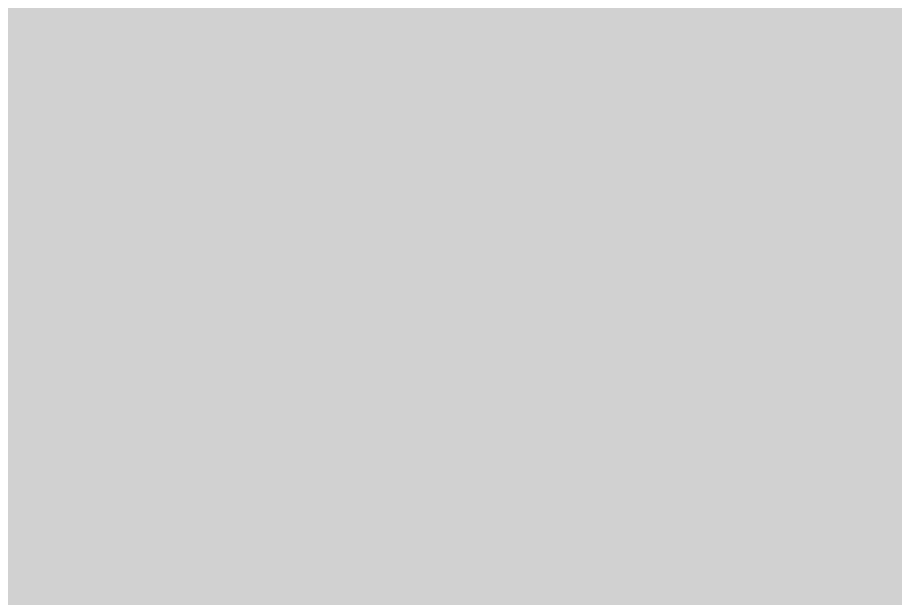
Y es que durante estos últimos años, el insomnio se ha convertido en una de las patologías más frecuentes. Si tú también tienes problemas para conciliar el sueño... lo que te mostraremos a continuación te puede interesar. ¡Toma nota!

PUBLICIDAD

NOVEDAD WHATSAPP: ¡Pincha aquí para recibir **GRATIS** los mejores Trucos para **Adelgazar** y de **Belleza** en WhatsApp!

Estas son las 5 mejores infusiones que te ayudarán a dormir

La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) reconoce que actualmente existen 88 tipos distintos de trastornos del sueño, aunque el insomnio sigue siendo el más frecuente. Además, las causas que lo pueden desembocar son varias.



El insomnio es el trastorno de sueño más frecuente en la población | GETTY IMAGES

Por un lado nos encontramos con factores que suelen estar

presentes en la mayoría de casos, como el estrés o la ansiedad. Sin embargo, el insomnio también se puede producir por desajustes de horarios, malos hábitos de sueño e incluso una **alimentación** excesiva durante la noche.

PUBLICIDAD



💡 **¡SUBE LA LUZ!**: Toca aquí y descubre las horas más baratas del martes, 18 de abril

[Leer Más >>>](#)

En cualquier caso, sea cual sea tu situación lo que está claro es que debes ponerle remedio. Por esta razón, a continuación te vamos a mostrar las 5 infusiones más efectivas (y naturales) que te ayudarán a combatir esas noches incómodas. Vamos a verlas.

↓ *Si eres joven y tienes problemas para conciliar el sueño... deberías tener esto en cuenta*





**PINCHA AQUÍ PARA VER LA ENFERMEDAD QUE
PODRÍAS SUFRIR SI NO DUERMES** 

1. Infusión de melisa

Si hay algo que debemos destacar de la melisa son sus propiedades relajantes. Tomarnos una infusión de este tipo nos proporcionará un estado de relajación increíble, ya que actúa como un suave sedante y además está considerada como un antidepresivo natural.

PUBLICIDAD

Por otra parte, algo que también nos ofrece son sus propiedades

digestivas, antiespasmódicas y diuréticas. Eso sí, si actualmente estás tomando medicamentos de este tipo, lo recomendable es que no añadas de más esta infusión.



La melisa se usa desde la Edad Media por sus múltiples propiedades | GETTY IMAGES

2. Infusión de lavanda

La lavanda es, sin lugar a dudas, una de las mejores plantas que la naturaleza nos podría regalar. Consumir esta infusión es ideal sobre todo en aquellos casos en los cuales queremos calmar los nervios y bajar la ansiedad.

PUBLICIDAD



 **ALGO ESTÁ PASANDO: El Corte Inglés anuncia el cierre de otro mítico centro**

[Leer Más >>>](#)

Por otro lado, debes saber que la lavanda cuenta con propiedades hipotensoras, antibacterianas, cicatrizantes e incluso insecticidas. Si quieres combatir el sueño de la manera más efectiva, no dudes en consumirla.

 *Si tienes problemas para conciliar el sueño... ¡Esto te puede ayudar!* 

 **PINCHA AQUÍ PARA VER EL TRUCO DEL OJO ABIERTO: CONCILIARÁS EL SUEÑO MÁS RÁPIDO** 

3. Infusión de tila

La infusión de tila, junto con la de manzanilla, es sin lugar a dudas una de las más tradicionales y efectivas que existen. De hecho, muchas personas recurren a ellas cuando se encuentran en este tipo de situaciones.

PUBLICIDAD

Y es que la tila puede ser nuestra mejor aliada para combatir el nerviosismo y la ansiedad. Por lo tanto, si eres una persona muy propensa a sufrir estos episodios, te recomendamos que la utilices. Además, también te ayudará a combatir la inflamación y a eliminar **toxinas**.



La tila, junto con la manzanilla, son las dos infusiones más efectivas que existen | GETTY IMAGES

4. Infusión de pasiflora

Aunque no sea una de las infusiones más conocidas y consumidas, la pasiflora también puede ser nuestra mejor aliada para las noches de insomnio. De hecho, cuenta con un potente efecto sedante que favorece el sueño profundo.

PUBLICIDAD




 **LOS CLIENTES NO DAN CRÉDITO: La triquiñuela de Eroski con los precios**

[Leer Más >>>](#)

Sus propiedades ayudan a calmar el sistema nervioso, a la vez que nos ofrece efectos antioxidantes, antiespasmódicos y analgésicos. Como ves, la cantidad de beneficios que nos ofrece esta infusión son infinitos.





El Roibos es una de las infusiones que más de moda se ha puesto en estos últimos años | GETTY IMAGES

5. Infusión de roibos

Y por último, pero no menos importante, no podíamos acabar sin mencionar la infusión de roibos. Esta infusión cada vez está más de moda, y desde luego no debería extrañarnos. Las propiedades y los beneficios que nos aporta son increíbles.

PUBLICIDAD

El roibos, si algo bueno tiene, es su aporte en magnesio y en **vitaminas** B y C. Además, también actúa como un ansiolítico natural, y contribuye a mejorar nuestra digestión y a favorecer el sistema inmunitario.

LA SALUD ES LO QUE IMPORTA



DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN

Actualidad del párkinson

No es solo cosa de mayores; un 15% de los casos son personas menores de 50 años



16 Abril, 2023 - 01:38h

CONTENIDO EXCLUSIVO

Entra gratis con tu email

Huelva Información

ENTRAR GRATIS

¿Por qué pedimos tu registro?

Si ya tienes cuenta de usuario gratuita, [inicia sesión](#)

COMENTAR / VER COMENTARIOS

MÁS ARTÍCULOS DE OPINIÓN

[Ir a la sección Opinión »](#)



 REGISTRO

MARÍA ANTONIA PEÑA
ARTÍCULOS



 REGISTRO

MARÍA ANTONIA PEÑA
ARTÍCULOS



 REGISTRO

VÍCTOR J. VÁZQUEZ
ARTÍCULOS



 REGISTRO

ALBERTO GONZÁLEZ
ARTÍCULOS

[SALUD](#) [SALUD](#) [NEUROLOGIA](#) [MIGRAÑAS](#)

Un experto en migrañas advierte del 'antojo' que puede alertar de una crisis

El 80% de las personas que sufren migraña en España son mujeres.

Por Redacción HuffPost

Publicado el 18/04/2023 a las 04:59



GETTY IMAGES

El 80% de las personas que sufren migraña en España son mujeres.

Las personas que sufren de migraña a menudo enfrentan incomprensión por parte de su entorno debido a la naturaleza invisible de su dolencia y al estigma asociado a una enfermedad crónica que va más allá de un simple dolor de cabeza.

La migraña se caracteriza por episodios recurrentes de dolor de cabeza intenso y debilitante, acompañados de náuseas, sensibilidad a la luz y al sonido, y a veces, alteraciones visuales. La enfermedad tiene un fuerte impacto en la calidad de vida de los que la padecen que, además sufren episodios de falta de empatía e incomprensión por parte de amigos, familiares o compañeros de trabajo que pueden ver las migrañas como una excusa para faltar al trabajo o no ir a determinados eventos sociales, pese a que es una dolencia reconocida.

PUBLICIDAD

Thanks for watching!



Powered By [WeMass](#)

La causa exacta por la que se producen las migrañas no se comprende completamente, pero se cree que puede tener múltiples factores, con una combinación de factores genéticos y ambientales que contribuyen a su desarrollo.

Hay una serie de factores que pueden anticipar o provocar un episodio de migraña: cambios hormonales, estrés, falta o exceso de sueño, cambios de tiempo... A esta lista se puede añadir ahora el "antojo" del que ha hablado el neurólogo de la Unidad de Cefaleas del Hospital La Paz (Madrid), Javier Díaz de Terán, en una entrevista publicada en [La Voz de Galicia](#).

"Ahora sabemos que si el paciente tiene una necesidad imperiosa de tomar algo dulce, debe estar atento porque va a tener una crisis", ha apuntado el médico quien ha recordado los múltiples terapias preventivas que existen en estos momentos para frenar estos episodios y que los afectados lleguen "a alcanzar una buena calidad de vida".

La migraña es la tercera enfermedad más frecuente del mundo y la segunda causa de discapacidad, tal y como informan desde la Sociedad Española de Neurología, que estima que entre el 12 y el 16 % de la población la sufre, lo que significa que más de 5 millones de españoles han desarrollado la dolencia. El 80% de las personas que padecen esta enfermedad son mujeres, generalmente en edades comprendidas entre los 20 y 40 años.

RELATED

SALUD

NEUROLOGIA

MIGRAÑAS

La ciencia estrecha el cerco entre los dolores de cabeza y un alimento común

¿Por qué es tan difícil curar la migraña?

8 cosas que hacen los neurólogos cuando les duele la cabeza

Por Redacción HuffPost

Sugiere una corrección

TE PUEDE INTERESAR

El Gobierno exige que estas comunidades se beneficien de las subvenciones solares

Ayudas Solares 2023

El algoritmo inteligente que te ayuda a hablar inglés como lo haces en español

8Belts

Registrarse

Los mejores zapatos para caminar y estar de pie para hombre

MQQSO

Leer más

Empresa alemana crea la mejor aplicación para aprender idiomas

Babbel

Más información

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias

EL IIS ARAGÓN ARRANCA EL PROYECTO EUROPEO STROKE-POC

Inicio > Aragon > El IIS Aragón arranca el proyecto europeo STROKE-POC



Publicado por  [iisaragon](#) el 17 abril, 2023

Tags ▾ Categorías ▾



El proyecto analiza la punción seca como alternativa a la infiltración de toxina botulínica para tratar la espasticidad en pacientes con ictus

El grupo iHealthy, del IIS, lidera este estudio, que recibirá una financiación de 755.000 euros para el periodo 2023-2025

El proyecto europeo STROKE-POC, liderado por el grupo iHealthy del Instituto de Investigación Sanitaria Aragón (IIS Aragón), ha celebrado este fin de semana su reunión de lanzamiento en Zaragoza, en la que han participado sus socios internacionales de Canadá y Bélgica. El estudio, que recibirá una financiación de 755.000 euros para el periodo 2023-2025, busca investigar los mecanismos de acción y efectividad de la punción seca para el tratamiento de la espasticidad en pacientes que han sufrido un ictus, comparándolo con la alternativa farmacológica actual, la toxina botulínica.



Liderado por el doctor Pablo Herrero, investigador principal del Grupo iHealthy del IIS Aragón, y se desarrolla en coordinación con sus socios internacionales de Canadá, dirigidos por Mindy Levin (McGill University), y de Bélgica, liderados por Wim Saeys (Universidad de Amberes). El estudio pretende profundizar en el conocimiento de los mecanismos de acción de ambos tratamientos y de los efectos que tienen tanto sobre el sistema nervioso central como sobre el músculo, analizando posibles efectos adversos y el coste-efectividad de cada tratamiento. "La toxina botulínica"

actualmente es la primera opción para el tratamiento de la espasticidad post-ictus, por lo que el objetivo es hacer un estudio comparativo con la punción seca y analizar si es igual de efectiva, pero con menores efectos adversos y menores costes”, argumenta Herrero, también profesor del Grado de Fisioterapia en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año entre 110.000 y 120.000 personas sufren un ictus en España, de los que la mitad queda con secuelas discapacitantes o fallecen. Actualmente, más de 330.000 españoles presentan alguna limitación en su capacidad funcional por haber sufrido este accidente cerebrovascular. “Una de las secuelas más importantes es la espasticidad, lo cual limita el movimiento y conlleva un mayor o menor grado de discapacidad, en función de la severidad de la espasticidad. Se trata de un trastorno motor que ocurre como consecuencia de una lesión en el sistema nervioso central y que, por tanto, es común a muchas patologías neurológicas como el ictus, la esclerosis múltiple o la parálisis cerebral infantil, entre otras”, explica Herrero. “La espasticidad se caracteriza por un aumento de la actividad muscular, pudiendo generar dificultades o, incluso, una imposibilidad para realizar movimientos, afectando por tanto a cualquier actividad de la vida diaria como la marcha o coger un objeto donde se precisa la contracción muscular”, añade.

El grupo de investigación iHealthy del IIS Aragón desarrolla su actividad investigadora en el área de Fisioterapia con un enfoque interdisciplinar gracias a la participación de investigadores de diferentes áreas. Sus principales líneas de investigación son la fisioterapia invasiva, la telerrehabilitación o el uso de tecnologías que permiten realizar una “fisioterapia personalizada”.

Además de los investigadores y participantes en STROKE-POC, al acto oficial de inicio del proyecto también asistieron el director científico del IIS Aragón, Ángel Lanas, y el director ejecutivo, Óscar López; María José Amorín, subdirectora médica de los Servicios Centrales del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza; e Ignacio Garcés, responsable de proyectos internacionales de la Universidad de Zaragoza.

El IIS Aragón ha obtenido la financiación para el proyecto a través del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), en el marco de las subvenciones de proyectos de colaboración internacional de la convocatoria 2022 de la Acción Estratégica en Salud 2021-2023, con cargo a los fondos europeos del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, mientras que el resto de los socios lo han hecho a través de sus correspondientes entidades financiadoras nacionales.

Compartir [f](#) [t](#) [G+](#) [in](#) [p](#)

Posts relacionados



17 abril, 2023

Cátedra SAMCA, IV Premio a la Innovación Multidisciplinar

Leer más



14 abril, 2023

Segunda Jornada del I Ciclo de Divulgación IIS Aragón

Leer más

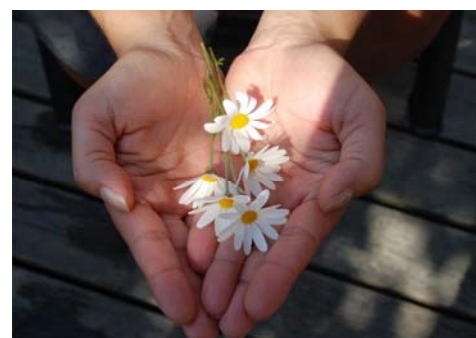


Imagen de GLady en Pixabay

14 abril, 2023

Clementa Soria, la zaragozana que donó 1,9 millones a la investigación oncológica tras morir de cáncer

Leer más

Salud | Problemas de memoria

¿Dónde he dejado las llaves? ¿Y el coche? Guía para saber si es un despiste o síntoma de enfermedad

Olvidarse las llaves o el nombre de alguien es normal, lo preocupante es no recordar algo que se ha hecho



Fermín Apezteguia

Seguir

Sábado. 15 de abril 2023 | Actualizado 16/04/2023 00:10h.



DEONTOLOGÍA

RESIDENTES

COOPERACIÓN ▼

C

CIUDADANOS ▼

AGENDA

INSOPORTABLE. 19 de abril, Día Nacional de la Cefalea



by **COMCADIZ** — 17 abril, 2023 in **La firma de Antonio Ares**



Últimas noticias



INSOPORTABLE Escuel
19 de abril, Día
Nacional de la
Cefalea

🕒 17 abril, 2023

Padres:
COMC
Las se
de Jer
Camp
Gibralt
celebr
con éx
los tal
de
desob
de la v
aérea
pediat

🕒 13 ab 2023



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

El Bue
Queha
del
Médic
'La
profes
médic
desde
perspe
de la
ética',
Adela

Comparte en Facebook

Comparte en Twitter

Comparte en WhatsApp

Comparte en LinkedIn

Comparte en Telegram

Comparte por correo electrónico

Antonio Ares Camerino



COOPERACIÓN ▾ OPINIÓN ▾ CIUDADANOS ▾ AGENDA

miedo, con fiebre, con angustia. Plenitud y pesadas en la frente, como un peso que presionara hacía fuera. Como si todo fuera arrancado

Cefalea.

(Basado en un poema de la Doctora María)

El 19 de abril se celebra el Día Nacional de la Cefalea. La conmemoración de esta fecha sirve para dar a conocer que esta dolencia es una de las formas de dolor de cabeza más habituales en la población y uno de los procesos más comunes del sistema nervioso. ¿Quién no ha padecido dolor de cabeza alguna vez?

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 50% de la población adulta mundial ha padecido cefalea, al menos una vez, en el último año. En el mismo sentido, la prevalencia de este dolor de cabeza entre las edades de 18 y 64 años de entre el 50 y el 75%, y el 30% de esta misma horquilla de edad ha sufrido migrañas. Por otro lado, entre el 1,7 y el 4% de la población presenta dolores que duran 15 días o más.

Sus causas pueden ser muy variadas, desde una tensión muscular excesiva en la zona cervical hasta el abuso del consumo de sustancias como bebidas alcohólicas, tabaco o ciertos fármacos, pasando por una postura incorrecta para dormir, la falta de sueño, aunque en algunos casos puede ser síntoma de una enfermedad de mayor gravedad.

La Asociación Española de Pacientes con Cefalea (AEPAC) recoge en su guía una serie de recomendaciones para paliar sus efectos. Algunos son sencillos y fáciles de seguir, como el respeto a la regularidad en las comidas y en el ejercicio, realizar prácticas deportivas suaves, como caminar o correr, con frecuencia durante unos 30 ó 40 minutos, evitar las situaciones que produzcan estrés, no automedicarse, hasta advertir el periodo previo a la aparición del dolor, como «aura de la migraña», en el que se presentan los primeros síntomas.

Estas pautas, realizadas en colaboración con la Sociedad Española de Neurología Familiar y Comunitaria (SEMFYC), también incluyen la de llevar un registro de la frecuencia e intensidad de los dolores.

Casi dos millones de españoles experimentan dolor de cabeza más de una vez al mes. La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha puesto los datos

origenes



Últimas noticias



INSOPORTABLE Escuelas de padres celebran el Día Nacional de la Cefalea

17 abril, 2023



Padres celebran el Día Nacional de la Cefalea con éxito en Gibraltar

13 abril, 2023



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



El Bue Queha del Médico 'La profes médica desde la perspectiva de la ética', Adela



COOPERACIÓN ▾ OPINIÓN ▾ CIUDADANOS ▾ AGENDA

españoles. Se trata pues de una dolencia muy extendida entre la población, por lo que conviene no normalizar. Los expertos avisan: "Es importante transmitir la importancia de consultar con su médico cualquier dolor de cabeza de inicio brusco o cuando se acompañe de otros síntomas".

Un diagnóstico y un tratamiento correcto del dolor de cabeza, «sin caer en la automedicación», permite además un mejor control de la enfermedad, una mayor calidad de vida y sobre todo, evita que este se cronifique. La SEN advierte que la cefalea es el síntoma que más se automedica la población general.

En concreto, hasta un 89 por ciento de la población masculina y un 99 por ciento de la femenina asegura padecer o haber padecido dolores de cabeza. Además, también calcula que hasta el 46 por ciento de la población presenta algún tipo de cefalea primaria activa. En el 90 por ciento de los casos el dolor de cabeza se atribuye a una cefalea primaria.

"Días como hoy sirven para concienciar de que para muchas personas el dolor de cabeza provocan un gran impacto en el funcionamiento diario en los aspectos físicos, emocionales y sociales, como con la familia, trabajo o relaciones sociales. Por lo tanto, estamos hablando de entidades que pueden ser discapacitantes, sobre todo cuando el dolor se cronifica", apunta el Dr. José María, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

La presencia de cefalea crónica se asocia de forma consistente a una mayor discapacidad y pérdida de productividad, un mayor número de consultas, hospitalizaciones y mayores costes económicos directos. Por otra parte, los pacientes con cefalea crónica y con uso excesivo de medicación analgésica presentan una puntuación inferior en los parámetros de medición de la calidad de vida.

¡Hagamos que la cefalea no sea insoportable!

BIBLIOGRAFÍA

<https://www.jano.es/noticia-19-abril-dia-nacional-cefalea-31048>

Orígenes



Últimas noticias



INSOPORTABLEEscuela de Padres
19 de abril, Día Nacional de la Cefalea

17 abril, 2023



Padres COMC Las sesiones de Jer Campu Gibralt celebr con éxito los talleres de desobediencia de la vial aérea pediátrica

13 abril, 2023



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



El Bue Queha del Médico 'La profes médica desde perspectiva de la ética', Adela

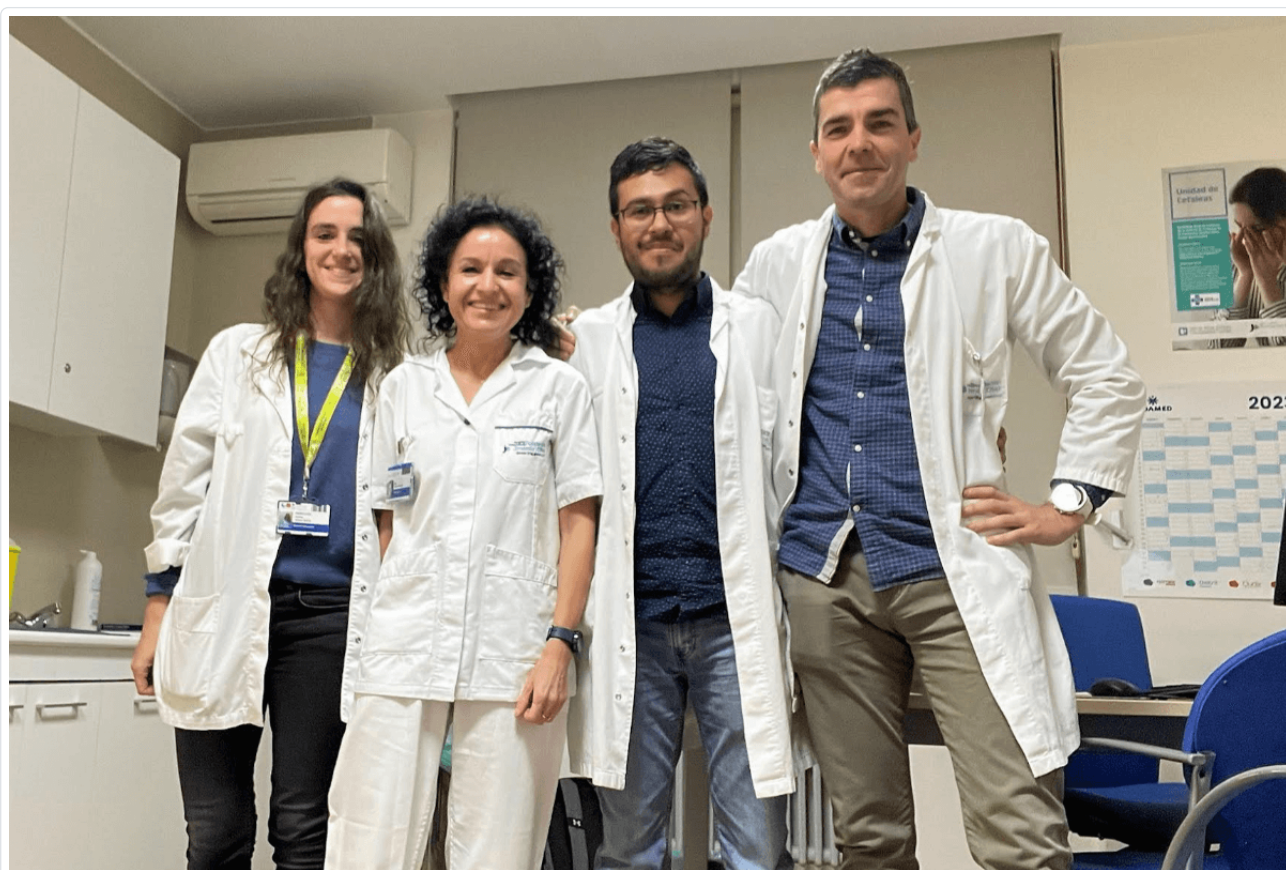


Atención Primaria

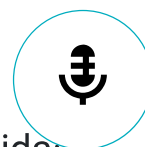
Neurología

Cefaleas, primera causa de discapacidad entre los 16 y los 49 años

Pese a que son también el primer motivo de visita a los servicios de Neurología, se calcula que solo el 40% de los afectados lo consulta con su neurólogo.



14/04/2023



Los dolores de cabeza o cefaleas, son la primera causa de discapacidad

entre los 16 y los 49 años y, en efecto, también el primer motivo de consulta en los servicios de Neurología. Estos datos de incidencia son muestra del impacto que genera este trastorno del sistema nervioso, afectando de forma muy significativa la calidad de vida de quienes lo padecen, e impactando notablemente en su vida familiar, social y laboral.

Como explica el **Dr. Jaime Samuel Rodríguez Vico**, responsable de la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz y especialista de su Servicio de Neurología, **"solo el 40 por ciento de las personas que padecen esta patología lo consultan con su neurólogo, y el promedio de tiempo para alcanzar un diagnóstico correcto supera los seis años"**, lo que da lugar a un tiempo largo durante el cual el paciente no puede seguir un tratamiento acorde a sus necesidades.

Sumado a esto, el especialista alerta de que *"solo una cuarta parte de los pacientes tiene prescrita la administración de triptanes, el tratamiento sintomático más específico para tratar la crisis de migraña; y únicamente el 13 por ciento recibe el tratamiento preventivo necesario para reducir la frecuencia, duración e intensidad de las crisis"*.

Estos datos ponen en relieve la urgencia de una mejora en el manejo y tratamiento de las cefaleas y, en este sentido, el Dr. Rodríguez Vico señala la necesidad de que existan centros que garanticen una asistencia -y también una actividad investigadora y docente- de calidad en esta patología, ya sea a través de consultas monográficas o de unidades de cefaleas, ya que existen algunas diferencias entre ambas fórmulas en cuanto a equipamiento y dedicación.

Así, si bien todos los centros deben cumplir una serie de criterios, *"las unidades de cefaleas se diferencian en que deben tener más de un neurólogo (y al menos uno de ellos con dedicación exclusiva) frente al especialista único necesario en la consulta monográfica; una frecuencia superior a los dos módulos de consulta por semana dedicada a cefaleas -frente a uno, en el otro caso-; participar en estudios colaborativos nacionales (en las unidades de cefaleas, ensayos de investigación nacionales o internacionales); y acceder a una Unidad de Neurocirugía, además de a las correspondientes de Radiología, Psiquiatría, Fisioterapia, Otorrinolaringología, Cirugía Oral y Maxilofacial,*

Get Notifications



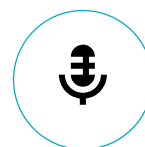
Oftalmología, que sería preciso para ambas modalidades", expone el especialista.

La Fundación Jiménez Díaz es uno de hospitales que cumplen con los requisitos necesarios de una unidad de cefaleas y ha solicitado su certificación a la Sociedad Española de Neurología (actualmente, solo hay una certificada en España). Por eso, en la suya atiende todo tipo de cefalea y dolores neuropáticos cráneo-faciales, gracias a la disponibilidad de cuatro neurólogos (uno de ellos en exclusividad), una enfermera especializada de lunes a viernes y un Hospital de Día propio. En el ámbito asistencial se realizan técnicas invasivas como tratamientos con toxina tipo A, bloqueos anestésicos cráneo-faciales e infiltraciones trocleares.

Pero, además de la asistencia, la Unidad de Cefaleas de la Fundación Jiménez Díaz tiene otros dos ejes de desarrollo: el docente y el investigador. *"En nuestra unidad -explica el Dr. Rodríguez Vico- hay 13 módulos de cefalea a la semana y cuatro de Hospital de Día de Cefaleas, y en ella rotan estudiantes de la Universidad Autónoma de Madrid y residentes tanto de Medicina Familiar y Comunitaria como de la especialidad de Neurología".* **"En cuanto al área de investigación, participamos en estudios cooperativos nacionales e internacionales y, en la actualidad, tenemos cinco ensayos internacionales en marcha"**, concluye el neurólogo.

[#neurología](#) [#discapacidad](#) [#cefalea](#)

Artículos relacionados



Get Notifications



Más de **7.000** **VIVIENDAS**
EN TODA LA PROVINCIA.


La enfermedad de Parkinson afecta de forma diferente a los hombres y a las mujeres


CIENCIA (HTTPS://NOTICIASDELOSANDES.COM.AR/CATEGORIA/42/CIENCIA)


Por Redacción (/usuario/5/redaccion)


18 de abril de 2023

En España se realizó el mayor estudio de evaluación de la diversidad de los síntomas y la evolución de la patología según el sexo. Qué aportan los resultados de la investigación.

 (<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://noticiasdelosandes.com.ar/contenido/19306/la-enfermedad-de-parkinson-afecta-de-forma-diferente-a-los-hombres-y-a-las-mujer>)

 (<https://twitter.com/intent/tweet?url=https://noticiasdelosandes.com.ar/contenido/19306/la-enfermedad-de-parkinson-afecta-de-forma-diferente-a-los-hombres-y-a-las-mujer&text=La%20enfermedad%20de%20Parkinson%20afecta%20de%20forma%20diferente%20a%20los%20hombres%20y%20a%20las%20mujeres>)

 ([https://api.whatsapp.com/send?text=La enfermedad de Parkinson afecta de forma diferente a los hombres y a las mujeres+https://noticiasdelosandes.com.ar/contenido/19306/la-enfermedad-de-parkinson-afecta-de-forma-diferente-a-los-hombres-y-a-las-mujer](https://api.whatsapp.com/send?text=La%20enfermedad%20de%20Parkinson%20afecta%20de%20forma%20diferente%20a%20los%20hombres%20y%20a%20las%20mujeres+https://noticiasdelosandes.com.ar/contenido/19306/la-enfermedad-de-parkinson-afecta-de-forma-diferente-a-los-hombres-y-a-las-mujer))

 ([https://t.me/share/url?url=https://noticiasdelosandes.com.ar/contenido/19306/la-enfermedad-de-parkinson-afecta-de-forma-diferente-a-los-hombres-y-a-las-mujer&text=La enfermedad de Parkinson afecta de forma diferente a los hombres y a las mujeres](https://t.me/share/url?url=https://noticiasdelosandes.com.ar/contenido/19306/la-enfermedad-de-parkinson-afecta-de-forma-diferente-a-los-hombres-y-a-las-mujer&text=La%20enfermedad%20de%20Parkinson%20afecta%20de%20forma%20diferente%20a%20los%20hombres%20y%20a%20las%20mujeres))





La enfermedad de Parkinson es una afección en la que una parte del cerebro se deteriora. Puede provocar síntomas graves con el paso del tiempo. Un estudio que se llevó a cabo en España aportó pruebas que indican que ese trastorno neurodegenerativo puede presentarse con diferencias en hombres y mujeres.

En el Día Mundial del Parkinson, que se celebra hoy, este es un detalles de lo descubierto en el estudio del proyecto COPPADIS, impulsado por el Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento (GETM) de la Sociedad Española de Neurología. Los resultados fueron publicados en la revista *Journal of Clinical Medicine*.

En la enfermedad de Parkinson, algunas neuronas del cerebro se degradan o mueren progresivamente. Muchos de los síntomas obedecen a una pérdida de las neuronas que producen dopamina, un tipo de neurotransmisor del cerebro. Cuando los niveles de dopamina disminuyen, se produce una actividad cerebral anormal, lo genera trastornos del movimiento y otros síntomas de la enfermedad de Parkinson.

Los investigadores encontraron evidencia de que la enfermedad de Parkinson no afecta de igual forma a hombres y mujeres. Este es el primer estudio realizado en España que analiza las diferencias por sexo con respecto a la enfermedad en una gran cohorte de pacientes.

Incluyeron a 410 hombres y 271 mujeres en el trabajo. Es uno de los mayores estudios realizados hasta la fecha en todo el mundo.

Según se desprende de ese estudio, los síntomas como depresión, fatiga y dolor son más frecuentes y/o severos en mujeres. Mientras que los síntomas como hipomimia (que implica la reducción de la expresión facial), problemas del habla, rigidez e

hipersexualidad son más comunes en los hombres.

Además, y sobre todo a corto plazo, los hombres con enfermedad de Parkinson muestran una mayor tendencia a desarrollar una mayor discapacidad relacionada con los síntomas no motores de la enfermedad.

Mientras que las mujeres ven más afectada su capacidad funcional para realizar las actividades de la vida diaria. La percepción de pérdida de calidad de vida también es generalmente mayor en las mujeres.

Otra diferencia que muestra el estudio es que aparentemente las mujeres reciben, en general, dosis más bajas de medicación específica para la enfermedad de Parkinson, aunque ajustando la dosis por el peso, no se observan diferencias entre ambos géneros. Por el contrario, las mujeres consumen antidepresivos, benzodiazepinas y analgésicos con mayor frecuencia.

“En nuestro análisis hemos detectado otras muchas diferencias entre hombres y mujeres con enfermedad de Parkinson. Por ejemplo, que las mujeres tienen más probabilidades de vivir solas, que tienen un menor nivel educativo, que consumen más fármacos para otras enfermedades, o que tienen más riesgo de padecer depresión casi el doble que los hombres”, comentó el doctor Diego Santos, que fue el primer autor del trabajo. Por el contrario, ciertos hábitos nocivos (como el tabaquismo y consumo de alcohol) son significativamente más frecuentes en varones.

“Creemos que es importante conocer todas estas diferencias, porque conseguiremos adaptar mejor los tratamientos, predecir mejor sus resultados y, en general, mejorar la atención de nuestros pacientes si se tienen en cuenta las diferencias que existen en la progresión de la enfermedad de Parkinson por sexo y las distintas necesidades individuales y sociales”, expresó el investigador.

Las diferencias entre hombres y mujeres se deberían a diversas razones. “Diferentes factores genéticos, hormonales, neuroendocrinos y moleculares parecen estar implicados en las diferencias en la patogenia de la enfermedad de Parkinson entre hombres y mujeres”, comentó.

“Ya sabemos que la incidencia y prevalencia de la enfermedad de Parkinson es entre 1,5 y 2 veces mayor en hombres que en mujeres y que el inicio de la enfermedad en mujeres es ligeramente más tardío que en hombres, pero creíamos necesario ver también cómo estos factores influyen en los síntomas motores y no motores de la enfermedad, en la calidad de vida y en la autonomía diaria de nuestros pacientes”.

Antes del estudio en España, hubo otros trabajos que también aportaron conocimientos. Por ejemplo, la Sociedad Estadounidense de Fisiología estudió qué hormonas sexuales como la testosterona pueden explicar por qué los hombres son hasta dos veces más propensos a desarrollar la enfermedad de Parkinson.

Científicos del Laboratorio de Neurobiología Celular y Molecular del Instituto Neurológico Nacional Fondazione Mondino, en Italia, establecieron algunas diferencias sintomáticas: las mujeres desarrollan más frecuentemente dolor, cambio de peso, sudoración excesiva, pérdida de gusto y olfato (que son síntomas no motores), mientras que los hombres sufren antes un deterioro cognitivo débil pero más alteración de postura y rigidez (que son síntomas motores).

Esos estudios permitirán adquirir los conocimientos y la comprensión necesaria en cuanto a cómo mejorar la calidad de vida de las personas afectadas. De acuerdo con el doctor Santos: "conociendo las diferencias mejoramos la atención hacia nuestros pacientes, respondiendo a distintas necesidades individuales y sociales".

Origen: <https://www.infobae.com/america/ciencia-america/2023/04/11/el-parkinson-es-una-enfermedad-diferente-en-varones-que-en-mujeres/> (<https://www.infobae.com/america/ciencia-america/2023/04/11/el-parkinson-es-una-enfermedad-diferente-en-varones-que-en-mujeres/>)

(/usuario Redacción (/usuario/5/redaccion)
/5/redacci
on)

Ver comentarios

LINKS ÚTILES

Contacto (<http://noticiasdelosandes.com.ar/contacto>)

Historial de noticias de San Martín de los Andes y Junín de los Andes (<http://noticiasdelosandes.com.ar/historial>)

Fuentes RSS (<https://noticiasdelosandes.com.ar/default/contenido/13054/fuentes-rss>)

Inicio > Salud > Las cefaleas: primera cau...

LA FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ UN REFERENTE EN ESTA PATOLOGÍA

Las cefaleas: primera causa de discapacidad entre los 16 y los 49 años

Y SOLO EL 40% DE LOS AFECTADOS LO CONSULTA CON SU NEURÓLOGO

por **redacción prnoticias** — 14/04/2023 en **Salud**



f Compartir en Facebook

t Compartir en Twitter



La Unidad de Cefaleas de la Fundación Jiménez Díaz atiende todo tipo de cefaleas y dolores neuropáticos cráneo-faciales, gracias a la disponibilidad de cuatro neurólogos, una enfermera especializada y un Hospital de Día propio

PUBLICIDAD



Los dolores de cabeza o cefaleas, son la primera causa de discapacidad entre los 16 y los 49 años y, en efecto, también el primer motivo de consulta en los servicios de Neurología. Estos datos de incidencia son muestra del impacto que genera este trastorno del sistema nervioso, afectando de forma muy significativa la calidad de vida de quienes lo padecen, e impactando notablemente en su vida familiar, social y laboral.

Como explica el **Dr. Jaime Samuel Rodríguez Vico**, responsable de la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz y especialista de su Servicio de Neurología, “solo el 40 por ciento de las personas que padecen esta patología lo consultan con su neurólogo, y el promedio de tiempo para alcanzar un diagnóstico correcto supera los seis años”, lo que da lugar a un tiempo largo durante el cual el paciente no puede seguir un tratamiento acorde a sus necesidades.

Sumado a esto, el especialista alerta de que “solo una cuarta parte de los pacientes tiene prescrita la administración de triptanes, el tratamiento sintomático más específico para tratar la crisis de migraña; y únicamente el 13 por ciento recibe el tratamiento preventivo necesario para reducir la frecuencia, duración e intensidad de las crisis”.

Estos datos ponen en relieve la urgencia de una mejora en el manejo y tratamiento de las cefaleas y, en este sentido, el **Dr. Rodríguez Vico** señala la necesidad de que existan centros que garanticen una asistencia -y también una actividad investigadora y docente- de calidad en esta patología, ya sea a través de consultas monográficas o de unidades de cefaleas, ya que existen algunas diferencias entre ambas fórmulas en cuanto a equipamiento y dedicación.

Así, si bien todos los centros deben cumplir una serie de criterios, “las unidades de cefaleas se diferencian en que deben tener más de un neurólogo (y al menos uno de ellos con dedicación exclusiva) frente al especialista único necesario en la consulta monográfica; una frecuencia superior a los dos módulos de consulta por semana dedicada a cefaleas -frente a uno, en el otro caso-; participar en estudios colaborativos nacionales (en las unidades de cefaleas, ensayos de investigación nacionales o internacionales); y acceso a una Unidad de Neurocirugía, además de a las correspondientes de Radiología, Psiquiatría, Fisioterapia, Otorrinolaringología, Cirugía Oral y Maxilofacial y Oftalmología, que sería preciso para ambas modalidades”, expone el especialista.

La Fundación Jiménez Díaz es uno de hospitales que cumplen con los requisitos necesarios de una unidad de cefaleas y ha solicitado su certificación a la Sociedad Española de



Neurología (actualmente, solo hay una certificada en España). Por eso, en la suya atiende todo tipo de cefaleas y dolores neuropáticos cráneo-faciales, gracias a la disponibilidad de cuatro neurólogos (uno de ellos en exclusividad), una enfermera especializada de lunes a viernes y un Hospital de Día propio. En el ámbito asistencial se realizan técnicas invasivas como tratamientos con toxina tipo A, bloqueos anestésicos cráneo-faciales e infiltraciones trocleares.

Pero, además de la asistencia, la Unidad de Cefaleas de la Fundación Jiménez Díaz tiene otros dos ejes de desarrollo: el docente y el investigador. “En nuestra unidad -explica el **Dr. Rodríguez Vico**– hay 13 módulos de cefalea a la semana y cuatro de Hospital de Día de Cefaleas, y en ella rotan estudiantes de la Universidad Autónoma de Madrid y residentes tanto de Medicina Familiar y Comunitaria como de la especialidad de Neurología”. “En cuanto al área de investigación, participamos en estudios cooperativos nacionales e internacionales y, en la actualidad, tenemos cinco ensayos internacionales en marcha”, concluye el neurólogo.

Seguiremos informando...



Es noticia > [Sanitarios en las elecciones del 28-M](#) [Enfermera vs Médico](#) [Adjudicación EIR 2023](#) [El nuevo rol de la matrona](#) [Programa electoral sanitario del 28-M](#)

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

Las cefaleas son la primera causa de discapacidad entre los adultos

La Unidad de Cefaleas de la Jiménez Díaz es referente en Madrid en el abordaje y tratamiento especializado



El facultativo Rodríguez Vico junto al personal de la Unidad de Cefaleas de la Fundación Jiménez Díaz.



14 abr 2023. 13.20H

SE LEE EN  4 MINUTOS

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)

TAGS > [MADRID](#) [QUIRÓN SALUD](#) [NEURÓLOGOS](#)

Los **dolores de cabeza o cefaleas**, son la **primera causa de discapacidad entre los 16 y los 49 años** y, en efecto, también el primer motivo de consulta en los servicios de Neurología. Estos datos de incidencia son muestra del **impacto** que genera este trastorno del sistema nervioso, afectando de forma muy significativa la calidad de vida de quienes lo padecen, e impactando notablemente en su vida familiar, social y laboral.

Como explica **Jaime Samuel Rodríguez Vico**, responsable de la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz y especialista de su Servicio de Neurología, **“solo el 40 por ciento de las personas que padecen esta patología lo consultan** con su neurólogo, y el promedio de tiempo para alcanzar un diagnóstico correcto supera los seis años”, lo que da lugar a un tiempo largo durante el cual el paciente no puede seguir un tratamiento acorde a sus necesidades.

Sumado a esto, el especialista alerta de que "solo **una cuarta parte** de los pacientes tiene prescrita la administración de triptanes, el tratamiento sintomático más específico **para tratar la crisis de migraña**; y únicamente el **13 por ciento** recibe el tratamiento preventivo necesario para reducir la frecuencia, duración e intensidad de las crisis".

Estos datos ponen en relieve la urgencia de una mejora en el manejo y tratamiento de las cefaleas y, en este sentido, Rodríguez Vico señala la necesidad de que existan **centros que garanticen una asistencia** -y también una actividad investigadora y docente- de calidad en esta patología, ya sea a través de consultas monográficas o de unidades de cefaleas, ya que existen algunas diferencias entre ambas fórmulas en cuanto a equipamiento y dedicación.

Los centros deben cumplir unos criterios

Así, si bien todos los centros deben cumplir una serie de criterios, "las unidades de cefaleas se diferencian en que **deben tener más de un neurólogo** (y al menos uno de ellos con dedicación exclusiva) frente al especialista único necesario en la consulta monográfica; una frecuencia superior a los dos módulos de consulta por semana dedicada a cefaleas -frente a uno, en el otro caso-; participar en estudios colaborativos nacionales (en las unidades de cefaleas, ensayos de investigación nacionales o internacionales); y acceso a una Unidad de **Neurocirugía**, además de a las correspondientes de **Radiología, Psiquiatría, Fisioterapia, Otorrinolaringología, Cirugía Oral y Maxilofacial y Oftalmología**, que sería preciso para ambas modalidades", expone el especialista.

La **Fundación Jiménez Díaz es uno de hospitales que cumplen con los requisitos necesarios** de una unidad de cefaleas y ha solicitado su certificación a la Sociedad Española de Neurología (actualmente, solo hay una certificada en España). Por eso, en la suya atiende todo tipo de cefaleas y dolores neuropáticos cráneo-faciales, gracias a la disponibilidad de cuatro neurólogos (uno de ellos en exclusividad), una enfermera especializada de lunes a viernes y un Hospital de Día propio. En el **ámbito asistencial** se realizan técnicas invasivas como tratamientos con toxina tipo A, bloqueos anestésicos cráneo-faciales e infiltraciones trocleares.

Pero, además de la asistencia, la Unidad de Cefaleas de la Jiménez Díaz tiene otros **dos ejes de desarrollo**: el **docente y el investigador**. "En nuestra unidad -explica el Dr. Rodríguez Vico- hay 13 módulos de cefalea a la semana y cuatro de Hospital de Día de Cefaleas, y en ella rotan estudiantes de la Universidad Autónoma de Madrid y residentes tanto de Medicina Familiar y Comunitaria como de la especialidad de Neurología". "En cuanto al área de investigación, **participamos en estudios cooperativos nacionales e internacionales** y, en la actualidad, tenemos cinco ensayos internacionales en marcha", concluye el neurólogo.

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.

UNA PUBLICACIÓN DE

Sanitaria



Copyright © 2004 - 2023 Sanitaria 2000

[Aviso legal y condiciones de uso](#)

Soporte válido 3-23-WCM Redacción Médica: La información que figura en esta edición digital está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que se requiere una formación especializada para su correcta interpretación

[QUIÉNES SOMOS](#) [PUBLICIDAD](#) [SUSCRIPCIÓN](#) [POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#) [POLÍTICA DE COOKIES](#) [RECURSOS DE SALUD](#) [INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES](#)

Mujeres que inspiran

Campaña que protagonizan jóvenes segovianas con impacto social

SEGOVIADIRECTO.COM LUNES, 17 DE ABRIL DE 2023 Tiempo de lectura: 4 min

| 31



“Mujeres que inspiran” se suma a la campaña ‘SHEU Leads’ de la Comisión Europea, dedicada a todas las mujeres jóvenes. Las protagonistas de la campaña son Berta de Andrés Garrido, Isabel Zamarrón Méndez, Cristina de Jesús Sen, Águeda Marqués Muñoz, Marta Barrio Marcos y Ángela Luengo Martín.

La propuesta adapta, a nivel local, **la campaña ‘SHEU Leads’ de la Comisión Europea**, dedicada a todas las mujeres jóvenes. “SHEU Leads” comparte en el Portal Europeo de Juventud (<https://youth.europa.eu/sheuleads>) a **aquellas mujeres jóvenes menores de 30 años que marcan la diferencia en sus comunidades** y realizan un trabajo destacado en los campos de la innovación, la investigación, la educación, la juventud, la cultura y el deporte en toda la UE.

Las seis protagonistas de la iniciativa ‘Mujeres que inspiran’ tratarán de transmitir a través de su experiencia, a las personas jóvenes a conseguir sus objetivos. Las segovianas de “Mujeres que inspiran” son las siguientes: **Berta de Andrés Garrido** (neuro fisioterapeuta), **Isabel Zamarrón Méndez** (médica y cooperante), **Cristina de Jesús Sen** (investigadora y árbitra de baloncesto), **Águeda Marqués Muñoz** (atleta), **Marta Barrio Marcos** (ciberseguridad) y **Ángela Luengo Martín** (ilustradora).

La campaña está compuesta de **Mesas de diálogo y vídeos cortos para redes sociales**, en primer lugar, se grabarán vídeos cortos de 90 segundos, aproximadamente, donde las participantes de la campaña contarán quiénes son, a qué se dedican, cuáles han sido sus principales barreras y transmitirán un mensaje a toda

Aviso sobre el Uso de cookies:

Utilizamos cookies nuestras y de terceros para el funcionamiento del digital. Puedes consultar la lista de cookies y como desconectarlas. Ver nuestra Política de Privacidad y Cookies

Acceptar Cookies

Personalizar

la juventud. Los vídeos se difundirán durante el **mes de mayo en las redes sociales del Ayuntamiento de Segovia y perfiles asociados** (Segovia Joven, EUROPE DIRECT Segovia, Segoviactiva...), además de pasar a formar parte de la campaña 'SHEU Leads' de la Comisión Europea.

La programación de las tres mesas de diálogo, cuya asistencia es libre y gratuita hasta completar aforo, es la siguiente:

Lunes, 24 de abril de 2023. 18:00 h. – Casa Joven (Paseo de San Juan de la Cruz)

Berta de Andrés Garrido: Fisioterapeuta especializada en neurorrehabilitación. Presidenta de la Junta Directiva de la Sección de Neurofisioterapia de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Directora Académica y docente del Máster en Fisioterapia en el Daño Cerebral Adquirido. CEU-UCH.

Isabel Zamarrón Méndez: Médica especialista urgencias y emergencias. Activista en cooperación humanitaria como médica en barco de rescate en la ONG Open Arms. Modera **Arantxa Santamaría:** Licenciada en Biología. Fundadora y CEO de Fuxión Espacio de ideas, consultora especializada en gestión, cultura organizacional y liderazgo. Más de 20 de años de experiencia en el ámbito de la gestión de las organizaciones, especializada en el sector sanitario. Presidenta de la Asociación de Jóvenes empresarios de Segovia.

Martes, 25 de abril de 2023. 18:00 horas. – Casa de la Lectura (C/ Juan Bravo, 11)

Marta Barrio Marcos: Investigadora especialista en ciberseguridad y hacking ético. Profesora en cursos y másteres de Ciberseguridad en (UCLM, UCAM, Hackersclub Academy, ISACA, EIP...).

Ángela Luengo Martín: Ilustradora, Concept Art y Animadora 3D. Diseñadora de videojuegos indies.

Modera **Carolina Delgado:** Profesional entre la investigación académica y la gestión estratégica de proyectos que en la última década ha trabajado para mejorar la colaboración entre universidades, gobiernos y empresas. Responsable del Parque Científico de la Universidad de Valladolid.

Miércoles, 26 de abril de 2023. 17:00 horas. – Casa del Deporte (Centro Cívico Nueva Segovia)

Cristina de Jesús Sen: Investigadora Predoctoral de laboratorio en Mitofenómica (CSIC). Árbitra de baloncesto profesional.

Águeda Marqués Muñoz: Atletas profesional, una de las grandes especialistas del medio fondo femenino español. Su último logro el Séptimo puesto en los 1.500 metros del Campeonato de Europa de Estambul. Además, entre otros, campeona de España de campo a través por clubes con el Adidas, campeona en el Meeting ciudad de Barcelona, logrando el primer puesto en la final A de los 1.500 metros lisos, subcampeona en el campeonato de España absoluto en pista al aire libre en la prueba de 1.500 metros lisos, o subcampeona en el Campeonato Iberoamericano con la Selección Española.

Modera **Elena Gutiérrez,** jefe de prensa de la Diputación Provincial y presidenta de la Asociación Segoviana de la Prensa Deportiva.

Aviso sobre el Uso de cookies:

Utilizamos cookies nuestras y de terceros para el funcionamiento del digital. Puedes consultar la lista de cookies y como desconectarlas. Ver nuestra Política de Privacidad y Cookies

Aceptar Cookies

Personalizar

Inicio / Area / Segovia Joven / Actualidad / Noticias / Segovia celebra la campaña “Mujeres que inspiran”, que protagonizan jóvenes segovianas con impacto social

13:29 - lunes, 17 abril

Segovia celebra la campaña “Mujeres que inspiran”, que protagonizan jóvenes segovianas con impacto social

EUROPE DIRECT SEGOVIA SEGOVIA JOVEN

**Las protagonistas de la
Zamarrón Méndez, Cristóbal
Marta Barrio Marcos y A
“Mujeres que inspiran”
Comisión Europea, dedi**



Aviso de Cookies

Al hacer clic en cualquier enlace de este sitio web usted nos está dando su consentimiento para la instalación de las mismas en su navegador. [Más info](#)

NECESARIAS

Estas cookies son necesarias para una buena funcionalidad de nuestro sitio web y no se pueden desactivar en nuestro sistema.

ANALÍTICAS

Utilizamos estas cookies para proporcionar información estadística sobre nuestro sitio web.

FUNCIONALES

Utilizamos estas cookies para mejorar la funcionalidad y permitir la personalización, como chats en vivo, videos y el uso de las redes sociales.

[Guardar preferencias](#)

[Aceptar todas](#)



El Ayuntamiento de Segovia, a través de la **Concejalía de Juventud** y del **centro EUROPE DIRECT Segovia**, perteneciente a la Concejalía de Desarrollo Económico y Empleo, celebra la campaña **'Mujeres que inspiran'** con el objetivo de visibilizar a mujeres jóvenes y segovianas que tengan impacto positivo y sean referentes en la sociedad en diferentes campos como la innovación, la investigación, la salud, la juventud, la cultura y el deporte.

La propuesta adapta, a nivel local, la campaña **'SHEU Leads'** de la **Comisión Europea**, dedicada a todas las mujeres jóvenes. "SHEU Leads" comparte en el Portal Europeo de Juventud (<https://youth.europa.eu/sheuleads>) a **aquellas mujeres jóvenes menores de 30 años que marcan la diferencia en sus comunidades** y realizan un trabajo destacado en los campos de la innovación, la investigación, la educación, la juventud, la cultura y el deporte en toda la UE.

Las seis protagonistas de la iniciativa, a través de su experiencia, a las personas que inspiran. "Mujeres que inspiran" son las **Isabel Zamarrón Méndez** (médica y árbitra de baloncesto), **Águeda** (ciberseguridad) y **Ángela Lue**

La campaña está compuesta de tres actividades. En primer lugar, se grabarán vídeos con las protagonistas participantes de la campaña con el objetivo de mostrar las principales barreras y transmitir mensajes durante el **mes de mayo en las escuelas y centros asociados** (Segovia Joven, EUE y EUE) para formar parte de la campaña 'Si

La programación de las tres actividades se completará aforo, es la siguiente:

Lunes, 24 de abril de 2023. 18.00h en el **Casa Joven y usos de San Juan de la Cruz**.

Aviso de Cookies

Al hacer clic en cualquier enlace de este sitio web usted nos está dando su consentimiento para la instalación de las mismas en su navegador. [Más info](#)

NECESARIAS

Estas cookies son necesarias para una buena funcionalidad de nuestro sitio web y no se pueden desactivar en nuestro sistema.

ANALÍTICAS

Utilizamos estas cookies para proporcionar información estadística sobre nuestro sitio web.

FUNCIONALES

Utilizamos estas cookies para mejorar la funcionalidad y permitir la personalización, como chats en vivo, videos y el uso de las redes sociales.

[Guardar preferencias](#)

[Aceptar todas](#)



Modera **Arantxa Santamaría**: Licenciada en Biología. Fundadora y CEO de Fuxión Espacio de ideas, consultora especializada en gestión, cultura organizacional y liderazgo. Más de 20 de años de experiencia en el ámbito de la gestión de las organizaciones, especializada en el sector sanitario. Presidenta de la Asociación de Jóvenes empresarios de Segovia.

Martes, 25 de abril de 2023. 18:00 horas. – Casa de la Lectura (C/ Juan Bravo, 11)

Marta Barrio Marcos: Investigadora especialista en ciberseguridad y hacking ético. Profesora en cursos y másteres de Ciberseguridad en (UCLM, UCAM, Hackersclub Academy, ISACA, EIP...).

Ángela Luengo Martín: Ilustradora, Concept Art y Animadora 3D. Diseñadora de videojuegos indies.

Modera **Carolina Delgado**: Profesora de estrategia de proyectos que colabora entre universidades, gobierno y Universidad de Valladolid.

Miércoles, 26 de abril de 2023 (Segovia)

Cristina de Jesús Sen: Investigadora y Árbitra de baloncesto profesional.

Águeda Marqués Muñoz: Atleta de fondo femenino español. Su último Campeonato de Europa de Estambul a través por clubes con el Adidas. Primer puesto en la final A de la España absoluto en pista al aire libre en el Campeonato Iberoamericano.

Modera **Elena Gutiérrez**, jefa de la Asociación Segoviana de la Prensa.

Aviso de Cookies

Al hacer clic en cualquier enlace de este sitio web usted nos está dando su consentimiento para la instalación de las mismas en su navegador. [Más info](#)

NECESARIAS

Estas cookies son necesarias para una buena funcionalidad de nuestro sitio web y no se pueden desactivar en nuestro sistema.

ANALÍTICAS

Utilizamos estas cookies para proporcionar información estadística sobre nuestro sitio web.

FUNCIONALES

Utilizamos estas cookies para mejorar la funcionalidad y permitir la personalización, como chats en vivo, videos y el uso de las redes sociales.

[Guardar preferencias](#)

[Aceptar todas](#)

Día Mundial del Parkinson

Por **Yoel Domínguez** - abril 11, 2023

11 de abril: Día Mundial del Parkinson 2023

- *Cada 11 de abril se celebra mundialmente el Día Mundial del Parkinson*
- *Esta enfermedad afecta a más de diez millones de personas en el mundo, y se estima que en España afecta a unas 160 mil personas.*
- *Hablamos con el Dr. Luis Javier López del Val, neurólogo en Zaragoza con más de 40 años de trayectoria profesional.*

Desde el año 1997, cada 11 de abril se celebra el Día Mundial del [Parkinson](#). Esta fecha no es una casualidad, sino que coincide con la fecha de aniversario del neurólogo británico [James Parkinson](#), descubridor de la hoy conocida como enfermedad de Parkinson en su "*Ensayo sobre la parálisis agitante*".

El objetivo de este día mundial es concienciar a la población general sobre esta enfermedad de tipo neurodegenerativo que afecta a más de diez millones de personas en el mundo. Sin embargo, según estudios de la Sociedad Española de Neurología ([SEN](#)), el número de personas afectadas por la enfermedad de Parkinson se duplicará en poco más de 15 o 20 años, y se triplicará para el año 2050.

Desde [Top Doctors](#) hablamos con un especialista en la materia, el [Dr. Luis Javier López del Val](#), prestigioso [neurólogo en Zaragoza](#) con más de 40 años de experiencia. El Dr. López del Val es jefe de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa y de la [Clínica Montpellier](#) de Zaragoza. Además, es miembro de prestigiosas sociedades médicas, como la SEN, la [WFN](#) o el [Comité Médico Asesor de Parkinson España](#), entre otros.

Hoy en día, **“cuando hablamos de la enfermedad de Parkinson, hablamos de la segunda enfermedad neurodegenerativa, tras la [enfermedad de Alzheimer](#)”**, señala el Dr. Javier López del Val, prestigioso **neurólogo en Zaragoza**. “El Parkinson tiene una incidencia de entre 20 y 25 casos por cada cien mil habitantes, y una prevalencia de 57 a 371 casos por cada cien mil habitantes, lo que supondría aproximadamente el 2% de todas las personas con más de 50 años. Además, entre el 35 y el 42% de los casos pueden permanecer sin diagnóstico” señala el Dr. López del Val.



El Dr. Luis Javier López del Val es un prestigioso neurólogo en Zaragoza con más de cuatro décadas de experiencia profesional.

¿A quién afecta el Parkinson?

“Normalmente, el Parkinson tiene una edad de comienzo que se sitúa en torno a los 62 o 64 años, y es raro que aparezca antes de alcanzar los 30 años, detectándose apenas entre un 4 y un 10% de los casos antes de los 40 años. Además, las **personas de raza blanca tienen más riesgo de desarrollar Parkinson** que personas de raza asiática o negra”, apunta el Dr. López del Val.

Según datos de la [Conoce el Parkinson](#), de la [Fundación Degén](#), el Parkinson afecta a cerca de **diez millones de personas en todo el mundo, y a más de 160 mil personas en España**.

¿Cuáles son las causas del Parkinson?

“Tradicionalmente, la enfermedad de Parkinson era considerada como una enfermedad esporádica. No obstante, entre el 15 y el 30% de los pacientes presentan antecedentes familiares de [parkinsonismo](#), por lo que existe una

susceptibilidad genética. ¿Hablamos entonces de herencia ¿O de cambios ambientales?” reflexiona el neurólogo López del Val.

Según el Dr. López del Val, existen una serie de factores de riesgo que aumentan el riesgo de padecer Parkinson:

- El paso de los años y el envejecimiento.
- Antecedentes familiares de [temblores](#) o de Parkinson.
- Vivir en un ambiente rural.
- Beber frecuentemente agua procedente de pozos.
- Contacto frecuente con pesticidas y conservantes de la madera o tóxicos industriales.
- No fumar.

¿Cómo funciona exactamente la enfermedad de Parkinson?

“En la enfermedad de Parkinson se produce una muerte de las neuronas que fabrican el neurotransmisor conocido como **dopamina**, que es el encargado de darle movilidad y coordinar los movimientos voluntarios de la persona. No obstante, hoy en día todavía se desconoce porqué se pierde y desaparece la dopamina, y las investigaciones actuales trabajan en esta línea”, señala el Dr. Javier López.



El Dr. López del Val es jefe de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa y de la Clínica Montpellier de Zaragoza.

¿Cuáles son los síntomas del Parkinson?

Los síntomas cardinales de la enfermedad de Parkinson son los siguientes:

- Temblores.
- Rigidez articular y rigidez muscular.
- **Hipocinesia** (reducción del movimiento voluntario) y pérdida de los reflejos posturales, es decir, sensación de inestabilidad.

“Pero... ¿qué aparece antes de estos síntomas cardinales? Durante años, siempre se ha pensado que la enfermedad comenzaba cuando aparecían las manifestaciones clínicas, y que eran estas las que podían ser tenues o tan lentas como para pasar desapercibidas. Sin embargo, en la actualidad se consideran como signos “preclínicos o síntomas no motores” los siguientes:

- La hiposmia (pérdida del olfato > 80%).
- El trastorno del sueño en fase REM.
- El **estreñimiento**.
- La **depresión**.
- Los cambios de la personalidad premórbida.
- La obesidad.
- Diferentes trastornos visuales.
- El deterioro motor leve.
- La fatigabilidad excesiva.
- Los trastornos urinarios (urgencia o aumento de la frecuencia > 5%).
- Dolor (> 15%).

Todos ellos deben de ser considerados y valorados en cada paciente.

Solo el 16,5% de los pacientes que debutan con síntomas no motores (SNM) son diagnosticados inicialmente de enfermedad de Parkinson frente al 67,5% de los que debutan con síntomas motores” afirma el Dr. Javier López del Val.

Entrevista al Dr. López del Val en La Tele TV.

Diagnóstico y tratamiento de la enfermedad de Parkinson

“El diagnóstico de la enfermedad del Parkinson sigue siendo total y absolutamente clínico, basado en la historia y en la exploración clínica”, señala el Dr. López del Val. En esta línea, comenta el Dr. Javier López, que “las exploraciones complementarias solamente deben servir para ayuda del clínico en aquellos casos en los que los datos clínicos sean insuficientes y/o dudosos, ayudándose del TAC, la **resonancia magnética** nuclear, DAT Scan...”

“El tratamiento de la enfermedad de Parkinson se ha basado siempre en

intentar **reponer de la manera más fisiológica posible la dopamina** que el paciente no fabrica. No obstante, desde hace años se han introducido las conocidas como **agonistas dopaminérgicas**, que intentan incrementar la fabricación de dopamina y potenciar la acción de la levodopa administrada. Para ello, se usan fármacos con el objetivo de retrasar la progresión de la enfermedad”, comenta el Dr. López.

“En el momento en el que el tratamiento farmacológico falla o la respuesta ante este no es suficiente o resulta insatisfactoria, es posible recurrir a tratamientos quirúrgicos, como puede ser la **estimulación cerebral profunda**, con la introducción de un catéter muy fino con conexiones que se ubican en la parte del cerebro encargada de controlar el movimiento, los conocidos como ganglios basales. Estas conexiones están conectadas a una batería eléctrica que produce algunos cambios en la manera de funcionar de esta zona del cerebro, y que se puede controlar desde el exterior, incluso eligiendo la dirección del estímulo eléctrico para lograr el mejor resultado” comenta el especialista en Neurología y miembro de Top Doctors.

En la misma línea, pero con el objetivo de “evitar la introducción del cable y sus complicaciones derivadas” se ha iniciado otro tipo de tratamiento, conocido como “**HIFU**: High Intensity Focused Ultrasound, que utiliza los ultrasonidos para modificar el funcionamiento de estos ganglios basales”.

A modo de conclusión, no debe olvidarse que este tipo de tratamientos “están encaminados a mejorar otros síntomas que pueda presentar el paciente y **siempre deben estar acompañados de un tratamiento rehabilitador con ejercicio físico y trabajo muscular** desde el diagnóstico de la enfermedad”.

Si desea más información sobre la enfermedad de Parkinson, consulte con un [especialista en Neurología](#).