

**PUERTA REAL**
JUAN SANTAELLA

Es necesario leer en la escuela

Un cerebro activo realiza mejor sus funciones, incrementa la rapidez de la respuesta, y está obligado a pensar e imaginar



Durante diez días, multitud de personas inundarán las calles de Granada para celebrar la 41^o Feria del Libro de Granada. Tras el magnífico pregón de Juan Vida, gran pintor granadino, comenzó un auténtico apogeo de la cultura. La Noche en Blanco, la Feria del Libro, el Festival Internacional de Poesía, los libros, las conferencias, los debates, los cómics y los juegos, sacaron a la calle a miles de granadinos, durante el fin de semana pasada. Uno de los grandes libros presentados fue 'Que el corazón no se pase de moda', de mi buen amigo Manolo Martín, Defensor del Ciudadano, que encierra su honda y coherente filosofía: solo amando, acertamos a vivir.

Esta 41^o feria ha consolidado su compromiso con los más jóvenes y con la educación, al ser conscientes, sus organizadores, de que el ansia de leer prende en la infancia; después, es más difícil. Por eso, en este certamen se han organizado actividades escolares para todas las edades y etapas educativas, desde infantil hasta secundaria. En esta labor organizativa se han unido más de veinte asociaciones culturales, empresas privadas e instituciones públicas.

Los jóvenes de hoy, debido a la competencia de las nuevas tecnologías, suelen abandonar la lectura, cuando los niños que no saben leer, porque no captan el sentido de lo leído, tienen serias dificultades de aprendizaje: mala ortografía, falta de comprensión lectora, incultura, y pocas habilidades comunicativas. Además, la lectura nos hace más tolerantes, más comprensivos, más libres, más críticos, menos localistas y más universales. Por otra parte, la lectura es una actividad tranquila y silenciosa que les ayuda a calmar su ansiedad y su estrés. En definitiva, la lectura

los hace mejores estudiantes, pero, también, mejores ciudadanos, pues les permite reflexionar, ser críticos y comunicativos, es decir, más sociales.

Cada día es más necesaria la lectura dentro de clase, para que el profesor enseñe a sus alumnos a leer, a comprender y analizar lo leído, y a hacerlo vida. Es decir, el profesor debe fomentar en el aula el hábito de la lectura, para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es tan importante la lectura que, según los últimos estudios del programa PISA, la mayor parte de los alumnos aventajados (el 72%) declaró leer diariamente por placer, los cuales tienen una puntuación superior a un año y medio de escolarización a los que no leen, en competencia lectora. También la Sociedad Española de Neurología recomienda la lectura pues «un cerebro activo realiza mejor sus funciones, incrementa la rapidez de la respuesta, y está obligado a pensar, ordenar ideas, interrelacionar conceptos, ejercitar la memoria, e imaginar, lo que permite mejorar nuestra capacidad intelectual, estimulando nuestras neuronas».

Según las normas educativas vigentes, la lectura debe ser una habilidad lingüística que se desarrolle en todas las asignaturas, y con ella se trata de adquirir la competencia lectora necesaria para acceder a las fuentes de información (una lectura instrumental), así como practicar la lectura como fuente de enriquecimiento personal (una lectura literaria).

Como afirma Hannah Arendt, la lectura tiene un claro componente social: Lo importante de la lectura no es que con ella se entienda el mundo, sino que nos entendamos con los demás hombres, con lo que se renuncia a utilizarlos y dominarlos.

El Palacio de Congresos de València aprueba las cuentas anuales de 2022

Actualitat Valenciana — 26 de abril de 2023

Infraestructuras



Imatge d'arxiu

El Consejo de Administración del Palacio de Congresos de València ha aprobado esta mañana las cuentas anuales de 2022, año en el que el edificio recuperó los eventos presenciales tras las restricciones sanitarias.

El consejo ha mantenido la previsión de crecimiento para este año. Según el informe aprobado, en el año 2022 se realizaron 135 eventos a los que acudieron 115.894 asistentes, que generaron 89.690 pernoctaciones en la ciudad de València. En cuanto a las inversiones, está previsto invertir 1,8 millones de euros.

El informe muestra que se ha producido una recuperación de la actividad congresual, con un incremento en un 112% si comparamos con el ejercicio anterior, marcado por la pandemia. En concreto, **la celebración de congresos en el año 2022 ha supuesto el 74% del negocio total de la entidad.**

Entre las principales iniciativas llevadas a cabo en el pasado ejercicio destaca la renovación de butacas en los auditorios y las mejoras en la conectividad y el equipamiento tecnológico, teniendo en cuenta criterios de sostenibilidad y potenciación de eventos responsables.

En esta línea, el Consejo en su reunión ha aprobado la ejecución de nuevas licitaciones que mantendrán esta tendencia de adaptación de la

energética, gracias a una inversión prevista de 1,8 millones de euros.

El Palacio de Congresos celebra sus 25 años

Este año el Palacio cumple su cuarto de siglo. En este tiempo ha albergado 3.200 eventos a los que han asistido 2,3 millones de asistentes y se han generado 2,4 millones de pernотaciones en la ciudad. Además el edificio ha sido elegido Mejor Palacio de Congresos del Mundo por la Asociación Internacional de Palacios de Congresos, siendo uno de los tres en todo el mundo que ostentan hasta en dos ocasiones este galardón.

Para este año, según se ha informado al consejo, están previstos 23 nuevos congresos, entre los que figuran el XXXIV Congreso Nacional de Diabetes, 4th Annual Meeting of the European Society for Paediatric Oncology o el 34th Annual Meeting of the European Society of Gastrointestinal and Abdominal Radiology, EUSOBI (European Society of Breast Imaging) Annual Scientific Meeting, Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología, Congreso de la Sociedad Española de Prótesis, el de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria SEMERGEN o el 28th International Congress for Battery Recycling.

 [Configuración de la privacidad y las cookies](#)

Gestionado por Google Cumple el TCF de IAB. ID de CMP: 300

cadena.com

"En los últimos 20 años hemos perdido 2 horas de sueño": el aviso de una experta en trastornos del sueño

María Manjavacas

~3 minutos

Madrid

En la actualidad, [más de 12 millones de personas se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador](#) o finalizan el día muy cansados y, además, más de 4 millones padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave.

Según la Sociedad Española de Neurología existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados y casi todos no diagnosticados. No hay diagnóstico porque solo 1 de cada 3 españoles que ha pasado el día arrastrando las consecuencias de un sueño nada reparador busca ayuda profesional. Por ejemplo, sólo el 10% de los pacientes con apnea obstructiva del sueño o con síndrome de piernas inquietas ha pasado por un especialista y esos son los trastornos del sueño más comunes tras el insomnio. No acudimos al especialista, pero sí hacemos uso o abuso de los fármacos para dormir. España es uno de los países del mundo con mayor consumo de medicamentos relacionados con el sueño. Durante el 2022 se vendieron cerca de 12 millones de estos fármacos sin receta.

Contigo **¡YA SE
NOTA!**



Uncategorized VIDA SANA, SALUD Y SEXO

Ictus, cada vez más frecuente en personas jóvenes

* Más allá de los factores genéticos, los malos hábitos, así como el estrés, podrían ser un componente en la posible aparición del ictus

• abril 22, 2023





0
SHARE

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN) el ictus sigue siendo la segunda causa de muerte en los hombres y la primera en mujeres.

Si bien es cierto que muchas personas siguen que pensando que es una enfermedad propia de edades avanzadas, pero la realidad es muy diferente.

El ictus puede afectar a cualquier persona entre los 20 y 64 años. No obstante, el caso de personas jóvenes que lo ha sufrido ha ido en aumento en las últimas décadas.

Todos tenemos cerca a un familiar, amigo o vecino que con poco más de 20 o 30 años ha sufrido este accidente cerebrovascular sin que nadie pueda muy bien entender la razón.

Tal y como nos explican los médicos, a pesar de que existen factores que lo pueden desencadenar, como puede ser el tabaco, el estrés, la obesidad o la hipertensión arterial, también existe un componente genético que los neurólogos intentan descifrar.

Cabe decir, eso sí, que la mortalidad asociada a los accidentes cerebrovasculares se está reduciendo debido a una mejor atención en la fase crítica. Existen, además, nuevas técnicas con las que, si la atención al paciente es inmediata, el impacto del ictus es mucho menor. Cada año

sufren un ictus 83 000 personas de poco más de 20 años.

Las causas asociadas a esta compleja realidad podrían ser la siguientes:

- Malformaciones congénitas que van cursando con daños en las arterias cerebrales hasta que, finalmente, aparece el infarto cerebral. El ictus.
- A los factores genéticos se le añade, en algunos casos, malos hábitos de vida, como el tabaco, sufrir obesidad, tener colesterol o incluso el consumir determinados tipos de drogas.
- Otro factor que los neurólogos están teniendo en cuenta es el estrés. A día de hoy son muchos los jóvenes que hacen frente a complejas situaciones de estrés o ansiedad, debido al desempleo, problemas emocionales, afectivos...
- Ahora bien, cuando una persona joven sufre un ictus resulta muy complicado saber por qué ha sucedido. En muchos casos son personas que llevan una vida sana y tranquila, y de ahí que el impacto sea aún más elevado para la familia y los médicos.

No podemos olvidar que el ictus se relaciona íntimamente con nuestra salud cardíaca, factores como la aterosclerosis o el colesterol van a afectar a la calidad de la circulación sanguínea de nuestro cuerpo.

Síntomas de alarma para detectar un posible ictus

- Dolor de cabeza muy intenso, diferente a cualquier otro tipo de cefalea.
- Pérdida repentina y brusca de fuerza en la cara, brazo o pierna de un lado del cuerpo.
- Sensación de hormigueo en la cara, brazo o pierna de un lado del cuerpo.
- Pérdida súbita de visión, parcial o total, en uno o ambos ojos.
- Alteración repentina del habla, dificultad para expresarse.
- Sensación de vértigo intenso, inestabilidad o desequilibrio.

Seguiremos informando



0
SHARE

MUNICIPIO SOLEDAD GRACIANO SANCHEZ



MADRID MARRIOTT AUDITORIUM

Descubra las mejores tarifas y tipos de habitación a su medida



[Leer en otro idioma](#) | [Read in a different language](#)

Jueves 27 de abril de 2023 | Número 5732

NEXOTUR	NEXOTUR/Agencias	NexoHotel/Alojamientos	CONEXO/Eventos	Nexobús/Transporte	Bolsa de Empleo	GRUPO Nexo
Galería de Personajes	Opinión	Evalu@net	Turóscopo	HumorCard	Calendario de eventos	Hemeroteca
Suscríbete	Staff	Banners	Contactar	Bajas	RSS	<input type="text"/>

De interés... [CEAV](#) [Turespaña](#) [Turismo](#) [Amancio López Seijas](#) [Pernoctaciones hoteleras](#) [madrid](#) [facturación](#)

Los eventos profesionales sostenibles cuando son en Madrid.

BOLETÍN DE NOTICIAS

Completa con tus datos y recibe las últimas noticias en tu correo.

* Introduce tu e-mail *

Condiciones de uso

PERSONAJE DEL DÍA

Tomeu Bennasar

Soltour Travel Partners pujará por uno de los tres lotes del

Imerso en la nueva licitación para la temporada 2023-2024. Con su CEO Tomeu Bennasar al frente, la compañía se presentará en alianza con Guest Incoming, agencia de viajes receptiva para el Mediterráneo, y lo ha para conseguir el lote del programa. Este lot el referido al turismo costa peninsular, el cu ofrece el mayor número de plazas con 443.887. La nueva licitación integra un total de 886.269

[Galería de Personajes](#)

CONEXO



Ampliar

El Palacio de Congresos de Valencia aprueba las cuentas de 2022

CONEXO | Jueves 27 De Abril De 2023, 07:00h



El Consejo de Administración del Palacio de Congresos de Valencia ha aprobado las cuentas anuales de 2022.



20 AÑOS DESARROLLANDO TURISMO MICE



El Consejo de Administración del **Palacio de Congresos de València** ha aprobado las cuentas anuales de 2022, año en el que el edificio recuperó los eventos presenciales tras las restricciones sanitarias, y ha mantenido la previsión de crecimiento para este año.

CONEXO
25 años de MICE & BT

PVP 18€
+ gastos de envío

Edición Especial
Pedidos a: suscripciones@nexotur.com

EDICIÓN IMPRESA

Privacidad

Según el informe aprobado, **en el año 2022 se realizaron 135 eventos a los que acudieron 115.894 asistentes**, que generaron 89.690 pernотaciones en la ciudad de València.

Según ha detallado el Ayuntamiento de València en un comunicado, **las inversiones previstas alcanzan el 1,8 millones de euros**.

Entre las principales iniciativas llevadas a cabo en el pasado ejercicio destaca las mejoras en la conectividad y el equipamiento tecnológico

El informe presentado por el Consejo de Administración, muestra una recuperación de la actividad congresual, con **un incremento de un 112% en comparación con el ejercicio anterior**, "marcado por la pandemia". En concreto, la celebración de congresos en el año 2022 ha supuesto el 74% del negocio total de la entidad.

Entre las principales iniciativas llevadas a cabo en el pasado ejercicio destaca la renovación de butacas en los auditorios y las mejoras en la conectividad y el equipamiento tecnológico, **teniendo en cuenta criterios de sostenibilidad** y potenciación de eventos responsables.

En esta línea, el Consejo ha aprobado la ejecución de nuevas licitaciones que, gracias a una inversión prevista de 1,8 millones de euros, mantendrán esta tendencia de

adaptación de las instalaciones teniendo en cuenta la eficiencia energética.

El Palacio cumple este año un cuarto de siglo. En este tiempo ha albergado 3.200 eventos a los que han asistido 2,3 millones de asistentes y se han generado 2,4 millones de pernотaciones en la ciudad. Además, el edificio ha sido elegido Mejor Palacio de Congresos del Mundo por la Asociación Internacional de Palacios de Congresos, y es uno de los tres en todo el mundo que ostentan hasta en dos ocasiones este galardón.

Congresos programados para este ejercicio

Para este año están previstos 23 nuevos congresos, entre los que figuran el XXXIV Congreso Nacional de Diabetes, 4th Annual Meeting of the European Society for Paediatric Oncology o el 34th Annual Meeting of the European Society of Gastrointestinal and Abdominal Radiology, EUSOBI (European Society of Breast Imaging), Annual Scientific Meeting, Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología, Congreso de la Sociedad Española de Prótesis, el de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria SEMERGEN o el 28th International Congress for Battery Recycling.

© Copyright CONEXO | Diario online de Congresos, Reuniones e incentivos

Palacio de Congresos de Valencia



Especial NEXOTUR
Historia del Turismo
 Edición Impresa: 25 EUR
 Edición Digital: 15 EUR
 Pedidos por email a:
suscripciones@nexotur.com
[Hemeroteca Digital](#)
[Suscripción a Edición Impresa](#)

EDICIÓN IMPRESA



Guía CIMET 2023 de Inversiones Turísticas en Iberoamérica

EDICIÓN IMPRESA



Edición Especial 20 Años
[Hemeroteca Digital](#)
[Suscripción a Edición Impresa](#)

BOLSA DE EMPLEO ONLINE



Accede a la Bolsa de Empleo online más completa del Sector.

ENTRA AQUÍ para insertar tus ofertas o demandas de empleo y encuentra las más adecuadas a tus necesidades.

Lo más leído



AYER

El turismo corporativo creció un 38% durante el primer trimestre



ANTEAYER

Donostia albergará la III Convención de Turespaña 2023



SEMANA

La ciudad de Burgos presenta en Valencia la campaña "Burgos, cada vez más cerca"



NEUROLOGÍA / INFECCIOSAS

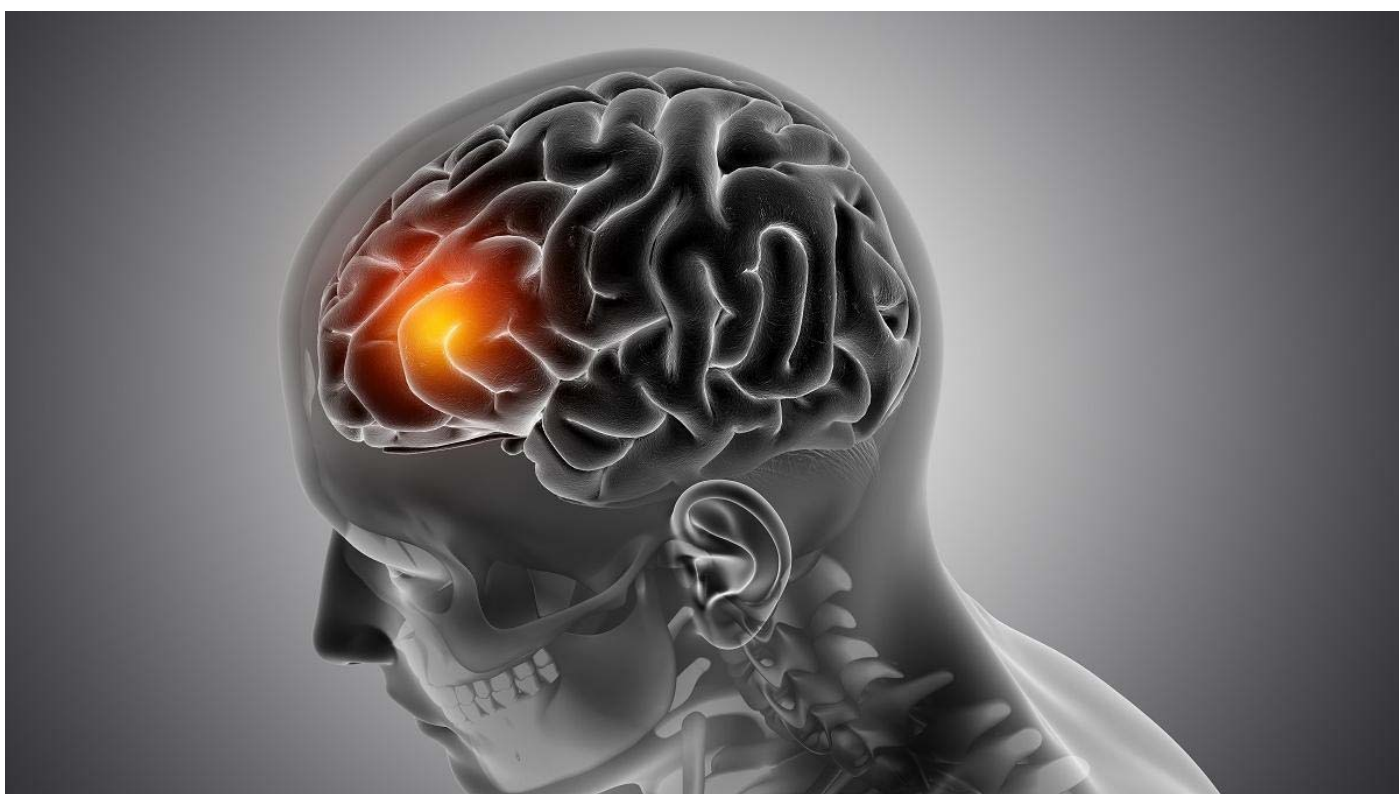
¿Sabías que está aumentando la meningitis? Síntomas, a qué edades afecta y qué secuelas deja

Tras el fin de las restricciones contra la COVID-19, se ha producido un incremento del 10% en los casos de meningitis bacteriana.



Redacción

24·04·23 | 14:14 | Actualizado a las 17:45



El final de la pandemia hace aumentar los casos de meningitis / KJPARGETER. FREEPIK

PUBLICIDAD

En el año 2008, las asociaciones que forman parte de la ["Confederation of Meningitis Organisations \(CoMO\)"](#) decidieron crear el Día Mundial de Meningitis con el objetivo de dedicar una jornada a concienciar sobre esta enfermedad, y hacerlo a nivel mundial.

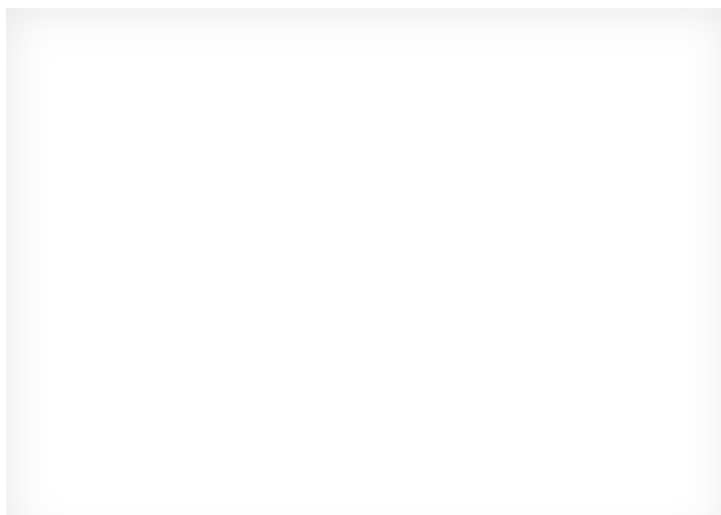
RELACIONADAS

La amenaza de que la polio, el sarampión y la difteria puedan volver a ser un problema en España, es real

Cuatro síntomas que pueden alertarte de que tu hijo atraviesa una situación emocional difícil

Era un paso para lograr un objetivo fundamental que se impusieron, junto con la OMS, y que bautizaron como ["Día Mundial de la Meningitis 2023"](#)

PUBLICIDAD



Se trataba de diseñar una hoja de ruta Mundial para conseguir avanzar hacia un mundo sin meningitis.

Claro que no nos podemos llamar a engaño. La meningitis obedece a muchas causas diferentes y sabemos que no habrá un mundo sin meningitis porque no es posible eliminarla ni erradicarla. Pero como dice el documento publicado por la OMS:

- “Estamos determinados a acercarnos a ese objetivo tanto como sea posible”

Y para ello establecieron en 3 objetivos:

- 1.** Eliminar las epidemias de meningitis bacteriana
- 2.** Reducir mediante vacunación el número de casos de meningitis bacteriana prevenible en un 50%, y las defunciones en un 70%
- 3.** Reducir la discapacidad y mejorar la calidad de vida después de la meningitis

Y aunque hace un año decidieron [cambiar la fecha del Día Internacional de la meningitis](#) desde el original 24 de abril al 5 de octubre, este año vamos a tener presente esta enfermedad en las dos fechas (ahora y dentro de 6 meses), por la importancia de la concienciación y porque los datos actuales no son los mejores para la esperanza.

Además, desde hoy y hasta el día 30 la OMS organiza la "[Semana Mundial de la inmunización](#)"

La vacunación es esencial para evitar la infección por meningitis.

La priera causa de muerte por infección en niños, y empeorando

La meningitis es una enfermedad causada por virus, bacterias u hongos, que provocan la inflamación de las membranas que recubren el cerebro (meninges) y la médula espinal.

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#):

- Cada año se declaran unos 1.000 casos de meningitis en España, de los cuales, un 10% son muy graves. Casos que pueden provocar la muerte o dejar secuelas muy graves al paciente.

De hecho, esta patología es la primera causa de muerte por infección en niños y [adolescentes](#), siendo la meningitis meningocócica la que mayor mortalidad provoca.

Como explica la **doctora Marta Guillán**, secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la SEN:

- “La gran mayoría de las meningitis están causadas por virus, pero las provocadas por bacterias y hongos suele ser las más graves”,
- “En España, los virus digestivos (enterovirus) y los del [herpes](#), son los que, con más frecuencia, están detrás de la mayoría de los casos de meningitis vírica; mientras que neumococos y meningococos, son las causas más comunes de meningitis bacteriana”, añade.

Afortunadamente en nuestro país el número de casos que se detectan cada año no es preocupante. Pero sí lo es el hecho de que desde el año 2014 hayamos estado observando una tendencia ascendente, principalmente debido a un incremento de los casos de meningitis meningocócica por los serogrupos W e Y.

Yaunque hemos tenido tres años de disminución drástica de casos gracias a las medidas de protección contra la

ha provocado un repunte de los casos registrados.

“La gran mayoría de agentes que producen meningitis se transmiten por vía respiratoria. Por lo tanto, minimizar el contacto cercano entre personas, utilizar mascarillas, aumentar la higiene de manos, etc., son medidas que también hicieron descender los casos de meningitis”, señala la especialista.

- “Una vez que nos hemos relajado en las medidas higiénicas adquiridas en la pandemia estamos volviendo a ver cómo crecen los casos de meningitis”.
- “En la última temporada epidémica se ha producido un incremento del 10% en los casos de meningitis bacteriana”.

A pesar de estos datos, la doctora Guillan confía “en que la vacunación sistemática de los niños, y más con la reciente incorporación de la vacuna frente al meningococo B en el [calendario vacunal infantil de todas las comunidades autónomas](#), mitigará esta tendencia creciente”.

La bacteria Streptococcus pneumoniae causa meningitis. / HTTP://WWW.SCIENTIFICANIMATIONS.COM/WIKI-IMAGES/

La importancia de la vacunación

Actualmente, la mejor prevención contra la meningitis sigue siendo la vacunación. Por eso, desde la SEN se quiere insistir en la importancia de seguir las recomendaciones del calendario común de vacunación a lo largo de la vida.

Además, la SEN, junto con distintas asociaciones médicas está intentando promover la consecución de un calendario único de vacunaciones en todas las comunidades para asegurar la equidad en la prevención de la enfermedad ya que, como comenta la doctora Marta Guillán

- “Estimamos que alrededor de un 20% de la población puede ser portadora de alguna de las bacterias que provocan las meningitis más graves. Y aunque la gran mayoría de estas personas no desarrollarán la

- “Los grupos de mayor riesgo son los niños menores de 5 años y los jóvenes de entre 15 y 24 años y también personas que padezcan alguna enfermedad que comprometa su sistema inmunitario o que vivan en entornos comunitarios o de hacinamiento”.

Pero esta experta insiste en que “cualquier persona sana, y sobre todo si no está vacunada, puede contraer meningitis”.

Principales complicaciones de la meningitis

Aunque en el 90% de los casos la enfermedad cursa de forma leve, en el porcentaje restante las complicaciones y secuelas de la meningitis pueden ser muy graves.

“Dependiendo de la gravedad y extensión de la infección, el abanico de complicaciones y secuelas que puede dejar la meningitis es muy amplio, aunque los más habituales son déficits motores e intelectuales, sordera y epilepsia”, explica Guillán.

“Y si además se produce sepsis, es decir, que la infección pasa al torrente sanguíneo, se pueden producir numerosos problemas vasculares, fallos orgánicos o gangrenas que llevarán a la necesidad de realizar intervenciones quirúrgicas”, añade.

“Estamos, por lo tanto, ante una **enfermedad muy grave y que puede dejar secuelas para toda la vida**. Por lo tanto, se trata de una emergencia médica en la que su diagnóstico y tratamiento precoz es clave para evitar las secuelas y la mortalidad asociada”, concluye.

Signos y síntomas de la meningitis / CONFESERATION OF MENINGITIS ORGANITATIONS (COMO)

Hay que saber identificar los síntomas de la enfermedad

Como ocurre con el ictus u otras enfermedades, detectar a tiempo la meningitis es vital, ya que cuanto más tiempo pase sin que una persona reciba valoración médica, mayor será el riesgo de mortalidad o de sufrir daños neurológicos permanentes.

El problema es que la meningitis no es siempre fácil de identificar porque los primeros síntomas son parecidos a los de otras enfermedades de menos gravedad:

- Fiebre.
- [Dolor de cabeza](#).
- Dolor muscular.
- Síntomas gastrointestinales.
- Problemas respiratorios.

Pero según avance la meningitis, sí aparecerán otros síntomas más característicos de la enfermedad que se deben saber reconocer:

- Rigidez en la nuca. La forma de determinar este síntoma es echar al niño en la cama boca arriba e intentar flexionar su cuello. Si las meninges están inflamadas a causa de la meningitis, esto provocará que el niño flexione las rodillas.
- Vómitos que se producen en forma de 'escopetazo'.
- Puntitos rojos por todo el cuerpo (petequias), que al presionarlos desaparecen.
- Sensibilidad excesiva a la luz.
- Disminución del nivel de conciencia.
- Convulsiones.

Cualquier de estos signos nos deben alertar y acudir inmediatamente a las urgencias para su valoración.

Meningitis: un llamamiento a la acción

La OMS, en su documento de 2014 "Derrotar a la Meningitis para 2030" y bajo el epígrafe "un llamamiento a la acción", da unas nociones básicas sobre la enfermedad que pueden ayudar, y mucho, a concienciar a la sociedad.

Por esa razón las reproducimos a continuación:

La meningitis es una enfermedad que puede ser mortal, causada por la inflamación de las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal, debida generalmente a infecciones bacterianas y virales.

La forma más mortífera y discapacitante de esta enfermedad es la **Meningitis bacteriana aguda**, que puede:

- Causar epidemias
- Ocasionar la muerte en 24 horas
- Dejar a una de cada cinco personas afectadas, con discapacidad permanente después de la infección.

Muchos casos y defunciones son prevenibles mediante vacunación, pero los progresos para derrotar a la meningitis están rezagados respecto de otras enfermedades similares.

Las estimaciones mundiales anteriores a la pandemia hablaban de hablan de unos 5 millones de nuevos casos en todo el mundo, y 290 000 defunciones.

Mapa del cinturón de meningitis (en rojo) y regiones de alto riesgo de epidemias (marrón) / LEEVANJACKSON

Afecta a todas las edades

Si bien es cierto que la meningitis afecta a personas de todas las edades, los niños pequeños son los más expuestos, tal y como demuestra que la mitad de los casos y defunciones se producen en niños menores de cinco años.

Además, la meningitis y la septicemia conexas pueden dejar secuelas graves como:

- Pérdida de audición
- Discapacidad visual y física
- Disfunciones cognitivas
- Pérdida de miembros.

"El cinturón de la meningitis"

La máxima carga de morbilidad se registra en el cinturón de la meningitis del África subsahariana, pero estamos hablando de una enfermedad que amenaza en todos los países del mundo:

TE PUEDE INTERESAR:

GUIAS DE SALUD

Cáncer de páncreas: lo que hay que saber de una enfermedad que ataca sin previo aviso

GUIAS DE SALUD

¿Sientes ardor de estómago o acidez? Así es el reflujo gastroesofágico, sus causas y cómo evitarlo

GUIAS DE SALUD

Cuatro síntomas que pueden alertarte de que tu hijo atraviesa una situación emocional difícil

GUIAS DE SALUD

Test de Papanicolaou: el avance que ha reducido un 70% las muertes del tercer cáncer femenino



La meningitis es la infección e inflamación del líquido y de las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal

Por qué la meningitis está aumentando de forma preocupante en España

La vacunación y la detección temprana de los síntomas, clave para la recuperación



El Debate

26/04/2023

La **meningitis** es una enfermedad caracterizada por la inflamación de las meninges que recubren el cerebro y la médula espinal y que, si se desarrolla de forma grave, puede provocar la muerte y ocasionar graves complicaciones y secuelas. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se declaran unos 1.000 casos de meningitis en España, de los cuales, un 10 % son muy graves.

La Dra. Marta Guillán, secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología, explica: «En España, los virus digestivos (enterovirus) y los del herpes, son los que, con más frecuencia, están detrás de **la mayoría de casos de meningitis** vírica; mientras que neumococos y meningococos, son las causas más comunes de meningitis bacteriana» y añade:

«Aunque la gran mayoría de las meningitis están causadas por virus, las provocadas por bacterias y hongos suele ser las más graves».

Qué dice la lengua de tu salud según sea su color

El Debate



En España el número de casos de meningitis no es especialmente alto pero sí se ha detectado que desde el año 2014 hay una tendencia ascendente, principalmente debido a un incremento de los casos de **meningitis meningocócica** por los serogrupos W e Y. Durante los años de pandemia, gracias a las medidas de protección contra la covid, la incidencia de la meningitis disminuyó drásticamente porque la meningitis comparte con la enfermedad las vías de contagio, pero ahora han vuelto a repuntar los casos.

La gran mayoría de agentes que producen meningitis se transmiten por **vía respiratoria**. Por lo tanto, minimizar el contacto cercano entre personas, utilizar mascarillas, aumentar la higiene de manos, etc., son medidas que también hicieron descender los casos de meningitis. Los expertos aseguran que una vez que nos hemos relajado en las medidas higiénicas adquiridas en la pandemia están creciendo los casos de meningitis.

La clave para revertir la edad biológica está en tus manos, según la ciencia

El Debate



En la última temporada epidémica se ha producido un **incremento del 10 %** en los casos de meningitis bacteriana. Confiamos en que la **vacunación sistemática de los niños**, y más con la reciente incorporación de la vacuna frente al meningococo B en el calendario vacunal infantil de todas las Comunidades Autónomas, mitigará esta tendencia creciente, señala la Dra. Guillán.

Actualmente, la mejor prevención contra la meningitis sigue siendo la

vacunación. Por eso, desde la SEN se quiere insistir en la importancia de seguir las recomendaciones del calendario común de vacunación a lo largo de la vida. Además, la SEN, junto con distintas asociaciones médicas, está intentando promover la consecución de un **calendario único de vacunaciones** en todas las CC.AA. para asegurar la equidad en la prevención de la enfermedad. «Estimamos que alrededor de un 20 % de la población puede ser portadora de alguna de las bacterias que provocan las meningitis más graves. Y aunque la gran mayoría de estas personas no desarrollarán la enfermedad, si pueden transmitirla a otras personas más vulnerables y/o predispuestas», comenta la doctora.

Descifran cómo el cerebro comprende y procesa lo que leemos

Paloma Santamaría



«Los grupos de mayor riesgo son los menores de 5 años y los jóvenes de entre 15 y 24 años y también personas que padezcan alguna enfermedad que **comprometa su sistema inmunitario** o que vivan en entornos comunitarios o de hacinamiento. En todo caso, cualquier persona sana, y sobre todo si no está vacunada, puede contraer meningitis».

La meningitis es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes, siendo la meningitis meningocócica la que mayor mortalidad provoca. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que un 10 % de las personas que contraen este tipo de meningitis muere y que el 20 % presenta complicaciones graves. Al tratarse de un problema mundial de salud pública, que afecta con mayor intensidad a los países de bajos ingresos, la OMS se ha propuesto tres objetivos:

Este es el motivo por el que tu hijo adolescente debería comer nueces a diario

El Debate



OBJETIVOS DE LA OMS

1. Eliminar las epidemias de meningitis bacteriana.
2. Reducir el número de casos de meningitis bacteriana prevenible mediante vacunación en un 50 % y las defunciones en un 70 %.
3. Reducir la discapacidad y mejorar la calidad de vida después de una meningitis.

Las diez reglas de oro para tener una correcta hidratación

El Debate



«Dependiendo de la gravedad y extensión de la infección, el abanico de complicaciones y secuelas que puede dejar la meningitis es muy amplio, aunque los más habituales son **déficits motores e intelectuales, sordera y epilepsia**. Y si además se produce sepsis, es decir, que la infección pasa al torrente sanguíneo, se pueden producir numerosos problemas vasculares, fallos orgánicos o gangrenas que llevarán a la necesidad de realizar intervenciones quirúrgicas», detalla la Dra. Marta Guillán. «Estamos, por lo tanto, ante una enfermedad muy grave y que puede dejar secuelas para toda la vida. Por lo tanto, se trata de una emergencia médica en la que su diagnóstico y tratamiento precoz es clave para evitar las secuelas y la mortalidad asociada».

Síntomas de la meningitis

La meningitis no es siempre fácil de identificar porque los primeros síntomas son parecidos a los de otras enfermedades de menos gravedad como:

1. Fiebre
2. Dolor de cabeza
3. Dolor muscular
4. Cuadro gastrointestinal o respiratorio
5. Según avance la enfermedad sí aparecerán otros síntomas más

característicos como **rigidez en la nuca**.

6. **Vómitos**

7. Petequias

8. Sensibilidad excesiva a la luz

9. Disminución del nivel de conciencia

10. Convulsiones, u otros signos neurológicos

© 2021 eldebate.com

PUBLICIDAD

El día que Ramón y Cajal gritó “maricón” a Pío del Río Hortega

Una carta del psiquiatra Gonzalo Rodríguez Lafora revela nuevos datos sobre la bronca más sonada de la ciencia española



Imagen de Cajal junto a un grupo de sus colaboradores publicada en la revista Nuevo Mundo meses antes de la expulsión de Río Hortega.

Elena Lázaro Real

21 de abril de 2023 - 22:25h Actualizado el 22/04/2023 - 11:44h 34

el otoño de 1920 ha sido objeto de elucubraciones durante décadas.

PUBLICIDAD

Se conoce a los protagonistas. Por un lado, Santiago Ramón y Cajal, Premio Nobel de Medicina en 1906, director del Laboratorio de Investigaciones Biológicas de la Junta de Ampliación de Estudios (hoy, Instituto Cajal del CSIC) y, en el momento de la bronca, con un pie en la jubilación. Por otro, Pío del Río Hortega, descubridor de la microglía, dos veces candidato al Premio Nobel y, por aquel entonces, joven director del Laboratorio de Histopatología, otro de los centros de investigación internacionalmente reconocido en aquellos años de la Edad de Plata de la ciencia española. Y para terminar de cerrar el triángulo escaleno que se formó, Tomás García de la Torre, el conserje que había trabajado para Cajal desde la creación del Laboratorio en 1900; un peculiar personaje, encargado, entre otras tareas, de procurar animales para la experimentación a los laboratorios.

PUBLICIDAD



La versión reducida de la historia es que el conserje calentó la cabeza a Cajal con falsas historias, según las cuales Río Hortega andaba criticando al maestro, hasta que Cajal se hartó y acabó expulsando al vallisoletano de las instalaciones que compartían en la Calle de la Infanta Isabel. Pero ¿de verdad podía un conserje influir así en un científico como Cajal?

Lo que cuentan las cartas

PUBLICIDAD

Por las cartas que se conservan en el epistolario de éste, se sabe que la relación de Pío del Río Hortega con el conserje eran tensas desde hacía tiempo. A García de la Torre no le hacía gracia tener que atender a dos laboratorios por el mismo sueldo y Río Hortega, que no aprobaba los trapicheos del conserje –cobraba comisiones por cada animal que llevaba al laboratorio–, mostró sus quejas a Cajal en varias ocasiones. Y así estuvieron un par de años: el conserje atrancando la rueda de don Pío y mimando a don Santiago y Río Hortega quejándose de su comportamiento.





Pío de Río Hortega.

Del relato de Río Hortega en el libro *El maestro y yo* se deduce que la historia no fue triangular y que la bronca tuvo muchos más lados y aristas. Para entenderlos hay que tener en cuenta que para cuando Cajal decide poner de patitas en la calle a Pío del Río Hortega y a todo su equipo, éste había logrado completar el mapa del sistema nervioso y describir lo que Cajal llamó "el tercer elemento", es decir la neuroglia, entendida hasta entonces como una especie de "pegamento" de las neuronas, que sin embargo se reveló como una estructura fundamental del sistema nervioso por cuanto se ocupa de controlar el correcto funcionamiento de las neuronas y señalar los procesos patológicos. Para obtener semejante descubrimiento, Río Hortega mejoró el sistema de tinción de los tejidos para poder observarlos con mucho más detalle bajo el microscopio óptico. El método de Camilo Golgi, con el que Cajal compartió el Premio Nobel, no permitía distinguir correctamente la microglía -conocida hoy como células de Hortega- y mucho menos explicar su funcionamiento. El de Río Hortega, sí. Y así lo publicó en 1919, un año antes de la bronca.

El discípulo superaba al maestro, lo que provocó no pocos recelos, como narró el sobrino nieto de Río Hortega ante la Sociedad Española de Neurología en 2012. Una reveladora narración de los acontecimientos basada en las memorias de Río Hortega, pero sobre todo en el devenir histórico de los hallazgos científicos de los protagonistas.

Así, pues, en 1920 tenemos a un conserje cabreado y a un Cajal y a sus discípulos celosos de los avances de Río Hortega, lo que hace más creíble que el calentón de Cajal no fuese provocado sólo por el primero. El caso es que siempre según la versión del epistolario y de las memorias de Río Hortega, su expulsión fue comunicada en una carta especialmente dura en la que Cajal le acusaba de haberle traicionado hablando mal a sus espaldas. Una carta que fue colocada a la vista de todos en el laboratorio.

PUBLICIDAD

Pues bien, según ha revelado un nuevo documento, el asunto no quedó ahí. El escarnio público de Río Hortega fue aún más duro de lo que estos relatos ya barruntaban.



**ÚLTIMA HORA**

Salvan la vida de un hombre a punto de morir ahogado en la piscina de un hotel de Benidorm

DESTACADOS

El tiempo este jueves en la C. Valenciana: el interior se derrite con una nueva subida de temperaturas

[Elecciones 28M Castellón](#)[Elecciones 28M Valencia](#)[Elecciones 28M Alicante](#)[VALENCIA | SOCIEDAD](#)

El Palacio de Congresos aprueba las cuentas anuales de 2022

ELPERIODIC.COM - 26/04/2023

- El Consejo de Administración ha mantenido la previsión de crecimiento para este año

El Consejo de Administración del Palacio de Congresos de València ha aprobado esta mañana las cuentas anuales de 2022, año en el que el edificio recuperó los eventos presenciales tras las restricciones sanitarias. El consejo ha mantenido la previsión de crecimiento para este año. Según el informe aprobado, en el año 2022 se realizaron 135 eventos a los que acudieron 115.894 asistentes, que generaron 89.690 pernoctaciones en la ciudad de València. En cuanto a las inversiones, está previsto invertir 1,8 millones de euros.

El informe muestra que se ha producido una recuperación de la actividad congresual, con un incremento en un 112% si comparamos con el ejercicio anterior, marcado por la pandemia. En concreto, la celebración de congresos en el año 2022 ha supuesto el 74% del negocio total de la entidad.

Entre las principales iniciativas llevadas a cabo en el pasado ejercicio destaca la renovación de butacas en los auditorios y las mejoras en la conectividad y el equipamiento tecnológico, teniendo en cuenta criterios de sostenibilidad y potenciación de eventos responsables.



teniendo en cuenta la eficiencia energética, gracias a una inversión prevista de 1,8 millones de euros.

El Palacio de Congresos celebra sus 25 años

Este año el Palacio cumple su cuarto de siglo. En este tiempo ha albergado 3.200 eventos a los que han asistido 2,3 millones de asistentes y se han generado 2,4 millones de pernотaciones en la ciudad. Además el edificio ha sido elegido Mejor Palacio de Congresos del Mundo por la Asociación Internacional de Palacios de Congresos, siendo uno de los tres en todo el mundo que ostentan hasta en dos ocasiones este galardón.

Para este año, según se ha informado al consejo, están previstos 23 nuevos congresos, entre los que figuran el XXXIV Congreso Nacional de Diabetes, 4th Annual Meeting of the European Society for Paediatric Oncology o el 34th Annual Meeting of the European Society of Gastrointestinal and Abdominal Radiology, EUSOBI (European Society of Breast Imaging) Annual Scientific Meeting, Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología, Congreso de la Sociedad Española de Prótesis, el de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria SEMERGEN o el 28th International Congress for Battery Recycling.

Te puede interesar también



La Junta Electoral Provincial ordena la retirada de la campaña de La Valentina en València



València desembarca este viernes en Amazon a través de una serie internacional rodada en la ciudad

Es necesario leer en la escuela

Un cerebro activo realiza mejor sus funciones, incrementa la rapidez de la respuesta, y está obligado a pensar e imaginar

Juan Santaella

Miércoles, 26 de abril 2023, 23:18

IDEAL 

Este contenido es exclusivo para suscriptores

Suscríbete ahora y forma parte de la comunidad mejor informada

✓ Accede a todo el contenido de IDEAL: noticias, directos, newsletters, etc.

✓ Al suscribirte semestralmente te regalamos dos trayectos de Renfe gratis para los destinos y fechas que quieras. Por ejemplo, dos trayectos en AVE entre Granada y Madrid, Granada y Zaragoza, Granada y Málaga...


Incluye 2 billetes de RENFE gratis

Suscripción Semestral	37_{,95} €
+2 billetes de renfe	Ahora al suscribirte seis meses y, además, llévate dos billetes Renfe
	VER DETALLES

Suscripción Mensual	
6_{,95} €	SUSCRÍBETE
Paga mes a mes y date de baja cuando quieras	

¿Ya eres suscriptor/a? [Inicia sesión](#)

 1

 Reporta un error

El Palacio de Congresos se recupera con un 112% más de eventos

by Robert Puchades Navarro | Apr 26, 2023 | Valencia | 0 comments



Contents [[hide](#)]

[1 El Palacio de Congresos es elegido el mejor del mundo por segunda vez](#)

[1.1 Related](#)

El Consejo de Administración del **Palacio de Congresos de València** ha aprobado esta mañana las cuentas anuales de 2022, año en el que el edificio recuperó los eventos presenciales tras las restricciones sanitarias. El consejo ha mantenido la previsión de crecimiento para este año. Según el informe aprobado, en el año 2022 se realizaron **135 eventos** a los que acudieron **115.894 asistentes**, que generaron **89.690 pernoctaciones** en la ciudad de València. En cuanto a las inversiones, está previsto invertir 1,8 millones de euros.

El informe muestra que se ha producido una recuperación de la actividad congresual, con **un incremento en un 112%** si comparamos con el ejercicio anterior, marcado por la pandemia. En concreto, la **celebración de congresos en el año 2022 ha supuesto el 74%** del negocio total de la entidad.

Entre las principales iniciativas llevadas a cabo en el pasado ejercicio destaca la renovación de butacas en los auditorios y las mejoras en la conectividad y el equipamiento tecnológico, teniendo en cuenta criterios de sostenibilidad y potenciación de eventos responsables.

En esta línea, el Consejo en su reunión ha aprobado la ejecución de nuevas licitaciones que mantendrán esta tendencia de adaptación de la infraestructura de las instalaciones teniendo en cuenta la eficiencia energética, gracias a una **inversión prevista de 1,8 millones de euros**.

El Palacio de Congresos es elegido el mejor del mundo por segunda vez

El Palacio de Congresos celebra sus 25 años

Este año el Palacio cumple su cuarto de siglo. En este tiempo ha albergado 3.200 eventos a los que han asistido 2,3 millones de asistentes y se han generado 2,4 millones de pernoctaciones en la ciudad. Además el edificio ha sido elegido **Mejor Palacio de Congresos del Mundo** por la Asociación Internacional de Palacios de Congresos, siendo uno de los tres en todo el mundo que ostentan hasta en dos ocasiones este galardón.

Para este año, según se ha informado al consejo, están previstos **23 nuevos congresos**, entre los que figuran el **XXXIV Congreso Nacional de Diabetes**, **4th Annual Meeting of the European Society for Paediatric Oncology** o el **34th Annual Meeting of the European Society of Gastrointestinal and Abdominal Radiology**, **EUSOBI (European Society of Breast Imaging) Annual Scientific Meeting**, **Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología**, **Congreso de la Sociedad Española de Prótesis**, el de la **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria SEMERGEN** o el **28th International Congress for Battery Recycling**.

[Source link](#)

El Palacio de Congresos aprueba las cuentas anuales de 2022 y mantiene la previsión de crecimiento para 2023

by Robert Puchades Navarro | Apr 27, 2023 | Valencia | 0 comments



VALÈNCIA. (EP) El Consejo de Administración del Palacio de Congresos de València ha aprobado este miércoles las cuentas anuales de 2022, año en el que el edificio recuperó los eventos presenciales tras las restricciones sanitarias. Además, ha mantenido la previsión de crecimiento para este año.

Según el informe aprobado, en el año 2022 se realizaron 135 eventos a los que acudieron 115.894 asistentes, que generaron 89.690 pernотaciones en la ciudad de València. En cuanto a las inversiones, está previsto invertir 1,8 millones de euros, según ha detallado el Ayuntamiento de València en un comunicado.

El informe muestra que se ha producido una recuperación de la actividad

congresual, con un incremento en un 112 por ciento en comparación con el ejercicio anterior, "marcado por la pandemia". En concreto, la celebración de congresos en el año 2022 ha supuesto el 74% del negocio total de la entidad.

Entre las principales iniciativas llevadas a cabo en el pasado ejercicio destaca la renovación de butacas en los auditorios y las mejoras en la conectividad y el equipamiento tecnológico, teniendo en cuenta criterios de sostenibilidad y potenciación de eventos responsables.

En esta línea, el Consejo en su reunión ha aprobado la ejecución de nuevas licitaciones que mantendrán esta tendencia de adaptación de la infraestructura de las instalaciones teniendo en cuenta la eficiencia energética, gracias a una inversión prevista de 1,8 millones de euros.

Este año, además, el Palacio cumple su cuarto de siglo. En este tiempo ha albergado 3.200 eventos a los que han asistido 2,3 millones de asistentes y se han generado 2,4 millones de pernoctaciones en la ciudad. Además, el edificio ha sido elegido Mejor Palacio de Congresos del Mundo por la Asociación Internacional de Palacios de Congresos, y es uno de los tres en todo el mundo que ostentan hasta en dos ocasiones este galardón.

Para este año, según se ha informado al consejo, están previstos 23 nuevos congresos, entre los que figuran el XXXIV Congreso Nacional de Diabetes, 4th Annual Meeting of the European Society for Paediatric Oncology o el 34th Annual Meeting of the European Society of Gastrointestinal and Abdominal Radiology, EUSOBI (European Society of Breast Imaging), Annual Scientific Meeting, Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología, Congreso de la Sociedad Española de Prótesis, el de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria SEMERGEN o el 28th International Congress for Battery Recycling.

[Source link](#)

<input type="text"/>	Search
----------------------	--------

El tiempo en Valencia

europapress / epsocial / responsables

Ilunion Hotels obtiene la certificación 'Espacios Cerebroprotegidos' de la Fundación Freno al Ictus



Archivo - Hotel Ilunion en Mijas (Málaga).
- ILUNION - Archivo

En España, el ictus afecta a más de 120.000 personas y, en un alto porcentaje de los casos, provoca la muerte o una discapacidad grave

MADRID, 25 Abr. (EUROPA PRESS) -

Ilunion Hotels, compañía perteneciente al Grupo Social ONCE ha obtenido la certificación de Espacio Cerebroprotegido otorgada por la Fundación Freno al Ictus, según se informó en un comunicado.

Esta certificación para crear ambientes seguros ha capacitado a los empleados de Ilunion Hotels a nivel nacional con una formación online especialmente diseñada para cumplir los estándares de accesibilidad que Ilunion Hotels exige en todas sus instalaciones.

Esta formación ha permitido a Ilunion Hotels convertirse en la primera cadena de hoteles en España en obtener dicha certificación. La formación recibida permite la identificación de riesgos y la implementación de medidas preventivas.

Te puede interesar ✕

Los precios industriales en la Región caen un 5,9% en marzo, por encima de la...

[Leer ahora](#)

adecuada en caso de presentarse un episodio de ictus en los hoteles o en su entorno familiar y social, reforzando así el compromiso de la compañía con la salud cerebral de sus empleados y clientes.

El presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano, destacó la importancia de la iniciativa de certificar a las empresas como Espacios Cerebroprotegidos, ya que no solo implica la formación interna de los empleados, sino también la capacitación para identificar un ictus y saber cómo actuar en su entorno.

El 80% de las personas que son atendidas en las cuatro primeras horas no presentan secuelas o, de hacerlo, éstas serían moderadas. Por ello se considera fundamental que sectores de actividad que están en continuo contacto con el público, como son los hoteles, se sumen a iniciativas como estas para que estar más preparados en caso de que un ictus ocurra en su entorno.

Con esta iniciativa, la Fundación Freno al Ictus busca promover la conciencia y la capacitación en la detección temprana y la respuesta adecuada al ictus en el entorno laboral y social, con el objetivo de reducir su impacto y mejorar la atención a las personas afectadas.

Con esta certificación se resalta la importancia de la actuación rápida y adecuada ante la posible aparición de síntomas de un ictus en compañeros, clientes o familiares. El objetivo es salvar vidas y prevenir secuelas, lo cual se logra mediante la activación inmediata del protocolo 'Código Ictus' a través del servicio de emergencia 112.

El ictus es una enfermedad cerebrovascular que afecta a más de 120.000 personas cada año en España. Es la primera causa de muerte en mujeres y la segunda a nivel global, siendo también la principal causa de discapacidad en adultos. Sin embargo, la buena noticia es que el 90% de los casos de ictus son prevenibles.

ESPACIO CEREBROPROTEGIDO

Esta es una certificación obtenida a través de una formación online, cuyo contenido formativo ha sido desarrollado con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN) a través de su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) y forma parte del proyecto 'Brain Caring People' el cuál cuenta con el aval social de la propia sociedad científica y cuenta también con el apoyo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).

Espacio Cerebroprotegido pretende acelerar la cadena de sup primer eslabón de la cadena del 'código ictus', cualquier persona ictus dando la voz de alarma.

Te puede interesar ✕

Los precios industriales en la Región caen un 5,9% en marzo, por encima de la...

[Leer ahora](#)

Interbenavente.es puede ofrecerte notificaciones sobre noticias de interés y actualizaciones

No, gracias Sí, claro

Powered by GRAVITEC

Salud

¿Cómo dormir bien sin necesidad de medicamentos?

REDACCIÓN Jueves, 27 de Abril de 2023 Tiempo de lectura: 3 min

El insomnio es una dolencia que afecta cada vez a más personas alrededor del mundo. De acuerdo con los datos que registra la Sociedad Española de Neurología, poco más de cuatro millones de personas en la península tienen problemas para dormir con regularidad, pero más de la mitad de la población ha visto interrumpido el sueño en, al menos, diez veces a lo largo de su vida.

- f
- 🐦
- in
- 📌
- 📄
- 📍
- 📁
- 💬
- ⏪



o, lo mejor es visitar a un médico. Sin embargo, si este problema no es pueden tomarse en cuenta estas consideraciones.

ón para dormir bien. Pero,



ersonas
rivacidad

pueden usar el mismo tipo. En la página se puede comprar el que se desea.

Pero, ¿cómo saber cuál es el colchón a comprar que proporcionan **mejor calidad del sueño**?

Interbenavente.es puede ofrecerte notificaciones sobre noticias de interés y actualizaciones

No, gracias

Sí, claro

Powered by GRAVITEC

modelos que existen en el mercado y

en específico, los colchones que

No debe ser muy duro, pero tampoco muy blando porque no ofrece soporte suficiente al cuerpo y los huesos y músculos podrán adoptar posturas poco anatómicas que resulten incómodas y dolorosas.

Tiene que estar recubierto de **tejidos transpirables** para que no resulten calurosos en el verano o muy fríos en el invierno. Si se compra uno viscoelástico, debe tener una funda de algodón.

No debe tener irregularidades como hundimientos o resortes salidos para que el cuerpo descansa de manera uniforme y cómoda.

La ropa de cama influye, asimismo, en la calidad del sueño. Las sábanas suelen fabricarse en algodón y algunas proporciones de tejidos sintéticos que las hace de colores más llamativos o fáciles de planchar.

Pero, para que la ropa de cama ayude a conciliar y mantener el sueño **debe ser de algodón**, pues calienta en invierno y permite la transpiración en verano.

2.- Atención con las pantallas

Toda fuente de luz (entre ellas las pantallas del móvil y la portátil) suelen **inhibir la normal producción de melatonina** del cerebro, por lo que su uso antes de dormir hace que las personas estén en un estado de alerta.

Sin embargo, muchas personas usan **el móvil o la tablet** para ver películas, revisar mensajes o redes sociales justo antes de dormir.

Esto induce al insomnio. Los neumólogos aconsejan que, al menos una hora antes de ir a la cama, se apaguen los móviles, ordenadores y televisores y se dedique tiempo a actividades más relajantes.

4.- Relajación previa a la hora de dormir

¿Qué significa esto? Ya visto que no se puede ver películas o revisar el móvil antes de dormir si se sufre de insomnio, lo mejor es hacer **alguna tarea relajante.** **Leer libros** o libros electrónicos que no emiten luz, escuchar música, charlar con la familia, sacar de paseo al perro o jugar un rato o acariciar a la mascota de la casa pueden ayudar a relajar el cerebro para dormir bien.

5.- Un baño caliente

Sea en bañera o en la ducha, un baño de agua tibia ayuda a tonificar los músculos y ofrece sensación general de placer.

Esta tranquilidad que ofrecen los **baños nocturnos con agua tibia** puede contribuir a hacer llegar antes el sueño y



estrés porque el cerebro no concibe un espacio armónico. Antes de dormir, asegúrate de limpiar tu habitación de polvo y suciedad y, por supuesto, con sábanas frescas y aseadas.



Privacidad

7.- Una infusión relajante

No puede ser café o té negro porque leche tibia, todas endulzadas con miel

Interbenavente.es puede ofrecerte notificaciones sobre noticias de interés y actualizaciones

No, gracias Sí, claro

Powered by GRAVITEC

anjanilla, toronjil, tila, pasiflora o

Esto porque **la miel tiene triptófano** que es una sustancia que ayuda al cerebro a producir melatonina y endorfinas. En cambio, el azúcar es estimulante.

- Directorio de servicios
- Comida para llevar
- Transportistas
- Jardinería
- Agencias de Viajes
- Autoescuelas
- Academias
- Automoción
- Zapaterías
- Restaurantes
- Muebles
- Belleza y Salud
- Comercios
- Moda
- Regalos
- Servicios



Interbenavente.es - ComarcaBenavente.es | Términos de uso | Protección de datos
© 2023 | Todos los derechos reservados



clases de inglés online



Privacidad

A Tu Salud

La meningitis aumentó un 10% en el último año

Los especialistas esperan que la reciente incorporación de la vacuna frente al meningococo B en el calendario vacunal infantil cambie esta tendencia



▲ **La meningitis es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes** Dreamstime
/ Dreamstime

ELENA ALONSO



Madrid Creada: 25.04.2023 15:40
Última actualización: 25.04.2023 15:40

Cada año se declaran unos **1.000 casos** de **meningitis** en España, de los cuales, un 10% son muy graves. Se trata de una enfermedad caracterizada por la inflamación de las membranas (meninges) que recubren **el cerebro y la médula espinal** y que, si se desarrolla de forma grave, puede provocar la muerte y ocasionar graves complicaciones y secuelas.

“Aunque la gran mayoría de estas patologías están causadas por **virus**, las provocadas por **bacterias y hongos** suele ser las más graves”, explica **Marta Guillán**, secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN), organización que celebró ayer, 24 de

abril, el Día Mundial de la Meningitis. “En España, los virus digestivos (enterovirus) y los del herpes, son los que, con más frecuencia, están detrás de la mayoría de casos de esta enfermedad vírica; mientras que neumococos y meningococos, son las causas más comunes de meningitis bacteriana”.

Aunque en España el número de casos no sea especialmente alto, desde el año 2014 se estaba observando una tendencia ascendente, principalmente debido a un incremento de los casos de **meningitis** meningocócica por los serogrupos W e Y. Durante los años de pandemia, debido a las medidas de protección contra la Covid la incidencia de la meningitis disminuyó drásticamente debido a que comparte con la pandemia las vías de contagio, pero han vuelto a repuntar los casos, advierte la SEN.

“La gran mayoría de agentes que producen meningitis se transmiten por **vía respiratoria**. Por lo tanto, minimizar el contacto cercano entre personas, utilizar mascarillas, aumentar la higiene de manos, etc., son medidas que también hicieron descender los casos de meningitis. Una vez que nos hemos relajado en las medidas higiénicas adquiridas en la pandemia estamos volviendo a ver cómo crecen los casos de meningitis. En la última temporada epidémica se ha producido un incremento del 10% en los casos de meningitis bacteriana. Confiamos en que la vacunación sistemática de los niños, y más con la reciente incorporación de la vacuna frente al meningococo B en el calendario vacunal infantil de todas las Comunidades Autónomas (CC.AA.), mitigará esta tendencia creciente”, señala Marta Guillán.

Actualmente, la mejor prevención contra la meningitis sigue siendo la **vacunación**. Por eso, desde la SEN se quiere insistir en la importancia de seguir las recomendaciones del calendario común de vacunación a lo largo de la vida. Además, esta sociedad, junto con distintas asociaciones médicas está intentando promover la consecución de un calendario único de vacunaciones en todas las CC.AA. para asegurar la equidad en la prevención de la enfermedad.

“Estimamos que alrededor de **un 20% de la población puede ser portadora** de alguna de las bacterias que provocan las meningitis más graves. Y aunque la gran mayoría de estas personas no desarrollarán la enfermedad, si pueden transmitirla a otras personas más vulnerables y/o predispuestas”, comenta Marta Guillán. “Los grupos de mayor riesgo son los niños menores de 5 años y

los jóvenes de entre 15 y 24 años y también personas que padezcan alguna enfermedad que comprometa su sistema inmunitario o que vivan en entornos comunitarios o de hacinamiento. En todo caso, cualquier persona sana, y sobre todo si no está vacunada, puede contraer meningitis”, añade.

La meningitis es la **primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes**, siendo la de carácter meningocócica la que mayor mortalidad provoca. La Organización Mundial de la Salud (**OMS**) estima que un 10% de las personas que contraen este tipo muere y que el 20% presenta complicaciones graves. Al tratarse de un problema mundial de salud pública, que afecta con mayor intensidad a los países de bajos ingresos, la OMS se ha propuesto tres objetivos: eliminar las epidemias de meningitis bacteriana; reducir el número de casos de meningitis bacteriana prevenible mediante vacunación en un 50% y las defunciones en un 70%; y reducir la discapacidad y mejorar la calidad de vida después de una meningitis.

"Dependiendo de la gravedad y extensión de la infección, el abanico de complicaciones y secuelas que puede dejar la meningitis es muy amplio, aunque los más habituales son déficits motores e intelectuales, sordera y epilepsia. Y si además se produce sepsis, es decir, que la infección pasa al torrente sanguíneo, se pueden producir numerosos problemas vasculares, fallos orgánicos o gangrenas que llevarán a la necesidad de realizar intervenciones quirúrgicas", detalla Guillán. "Estamos, por lo tanto, ante una enfermedad muy grave y que puede dejar secuelas para toda la vida. Por lo tanto, se trata de una emergencia médica en la que su diagnóstico y tratamiento precoz es clave para evitar las secuelas y la mortalidad asociada", añade.

Y es que, cuanto más tiempo pase sin que una persona reciba valoración médica, mayor será el riesgo de mortalidad o de sufrir daños neurológicos permanentes. En todo caso, la meningitis no es siempre fácil de identificar porque los primeros síntomas son parecidos a los otras enfermedades de menos gravedad: fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, cuadro gastrointestinal o respiratorio. Pero según avance la enfermedad sí aparecerán otros síntomas más característicos de la enfermedad como rigidez en la nuca, vómitos, petequias, sensibilidad excesiva a la luz, disminución del nivel de conciencia, convulsiones, u otros signos neurológicos, que nos deben alertar de que estamos ante una urgencia médica, aseguran desde la SEN,



Economía

BOLSILLO / FINANZAS PERSONALES / EMPRENDEDORES / INNOVACIÓN / LEGAL / CONSO SUSCRÍBETE

ILUNION Hotels, primera compañía hotelera que obtiene la certificación ‘Espacios Cerebroprotegido’ de la Fundación Freno al Ictus

En España, el ictus afecta a más de 120.000 personas y, en un alto porcentaje de los casos, provoca la muerte o una discapacidad grave



(Servimedia)



SERVIMEDIA

25/04/2023 13:58

MADRID, 25 (SERVIMEDIA)

ILUNION Hotels, compañía perteneciente al Grupo Social ONCE y



caracterizada por su firme compromiso con la accesibilidad y la inclusión, ha obtenido la certificación de ‘Espacio Cerebroprotegido’ otorgada por la Fundación Freno al Ictus.

Esta certificación es un reconocimiento a los esfuerzos de Ilunion por crear ambientes seguros, capacitando a más de 300 trabajadores de sus 30 hoteles a nivel nacional con esta formación online y especialmente preparada para cumplir los estándares de accesibilidad que ILUNION Hotels exige en todas las iniciativas que pone en marcha.

Esta formación convierte a ILUNION Hotels en la primera compañía hotelera en obtener dicha certificación. La formación recibida permite la identificación, estabilización y actuación adecuada en caso de presentarse un episodio de ictus en su centro de trabajo (los hoteles de ILUNION Hotels) o en su entorno familiar y social, reforzando así su compromiso con la salud cerebral de sus empleados y clientes.



Juan José Cestero, director de Personas de ILUNION Hotels, indicó que “en ILUNION Hotels ponemos el esfuerzo en que nuestra plantilla se encuentre formada y, a su vez, concienciada y sensibilizada, sobre la prevención y actuación ante este tipo de situaciones. Es importante que nuestro personal esté capacitado ante estas situaciones, y apostamos por la salud de nuestros trabajadores, pero también de nuestros clientes. Esta certificación y formación sirve a nuestros trabajadores tanto para su vida profesional como para la personal, y contribuimos a tratar de construir un mundo mejor desde la salud”.

La identificación inmediata de estos síntomas es crucial en la evolución del paciente, ya que se ha demostrado que en los pacientes tratados desde el primer momento se reduce la mortalidad y la discapacidad generada por las secuelas de la enfermedad.

El presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano, destacó la importancia de la iniciativa de certificar a las empresas como Espacios Cerebroprotegidos, ya que no solo implica la formación interna de los empleados, sino también la capacitación para identificar un ictus y saber cómo actuar en su entorno. Según Agredano, "el 80% de las personas que son atendidas en las cuatro primeras horas no presentan secuelas o, de hacerlo, éstas serían moderadas. Es fundamental que sectores de actividad que están en continuo contacto con el público, como son los hoteles de Ilunion Hotels, se sumen a la iniciativa y de esta forma tengamos una sociedad más preparada para actuar en caso de que un ictus ocurra en su entorno".

Con esta iniciativa, la Fundación Freno al Ictus busca promover la conciencia y la capacitación en la detección temprana y la respuesta adecuada al ictus en el entorno laboral y social, con el objetivo de reducir su impacto y mejorar la atención a las personas afectadas.

Con esta certificación se resalta la importancia de la actuación rápida y adecuada ante la posible aparición de síntomas de un ictus en compañeros, clientes o familiares. El objetivo es salvar vidas y prevenir secuelas, lo cual se logra mediante la activación inmediata del protocolo ‘Código Ictus’ a través del servicio de emergencia 112.



Es importante tener en cuenta que el ictus es una enfermedad cerebrovascular que afecta a más de 120.000 personas cada año en España. Es la primera causa de muerte en mujeres y la segunda a nivel global, siendo también la principal causa de discapacidad en adultos. Sin embargo, la buena noticia es que el 90% de los casos de ictus son prevenibles.

ESPACIO CEREBROPROTEGIDO

Es una certificación obtenida a través de una formación online, el contenido formativo ha sido desarrollado con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN) a través de su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) y forma parte del proyecto 'Brain Caring People' el cuál cuenta con el aval social de la propia sociedad científica y cuenta también con el apoyo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).





ES NOTICIA

El paro crece en 5.300 personas en la C. Valenciana en el primer trimestre

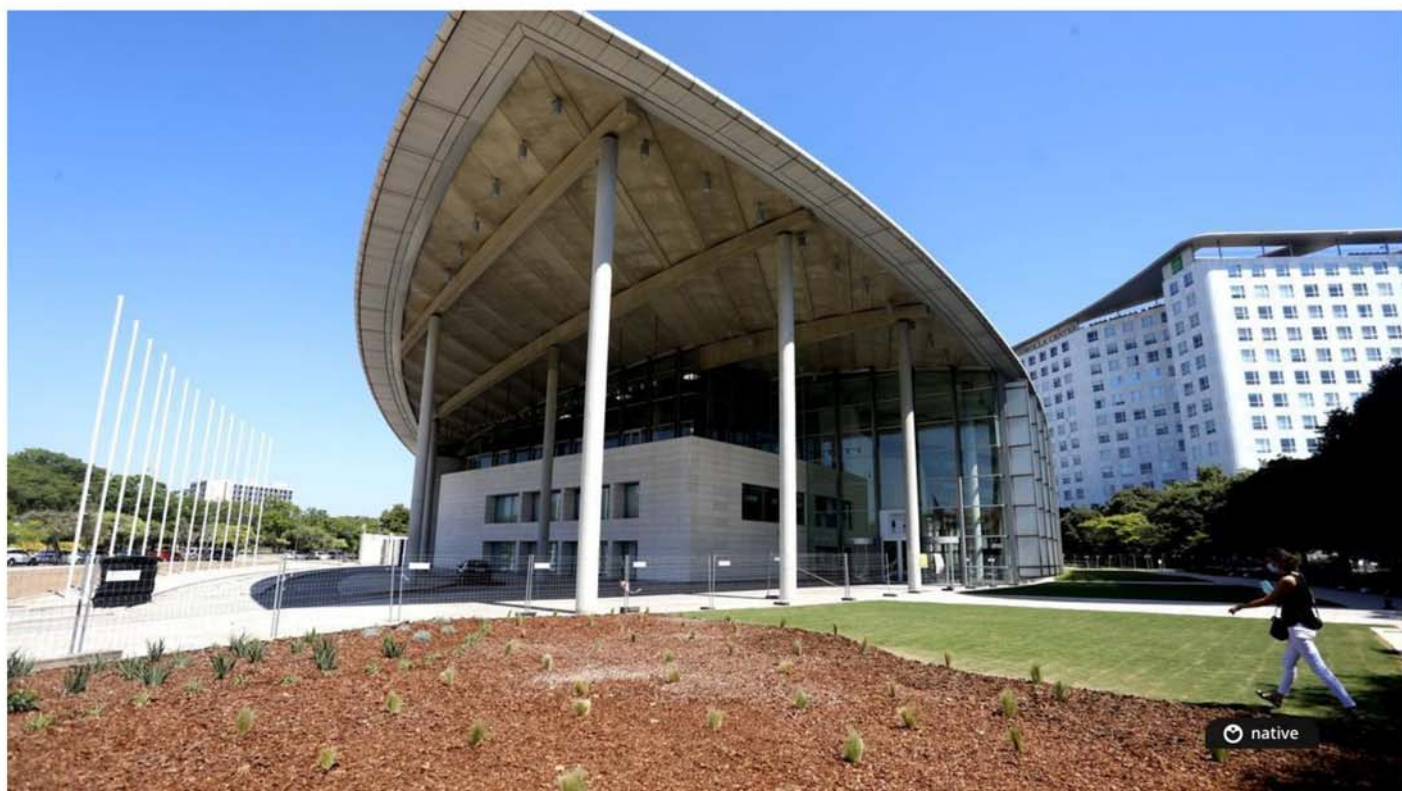
El Palacio de Congresos aprueba las cuentas de la recuperación

Los eventos aumentan un 112% y generaron 89.690 pernoctaciones



Félix Mayoral

València | 26·04·23 | 16:09



Palacio de Congresos de València

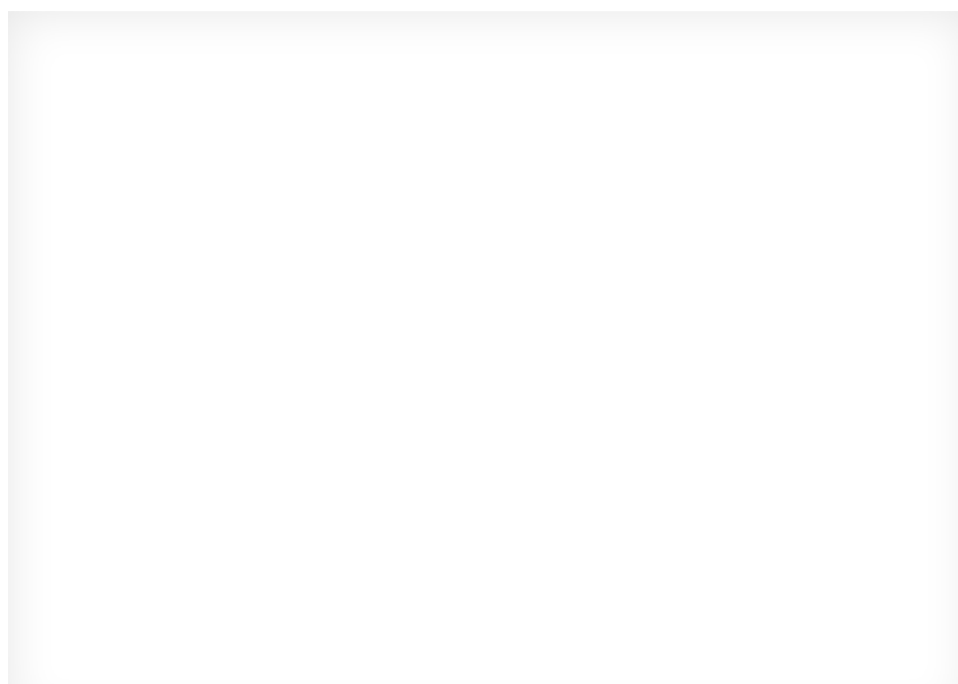
PUBLICIDAD

El Consejo de Administración del **Palacio de Congresos de València** ha aprobado

eventos presenciales tras las restricciones sanitarias. El consejo ha mantenido la previsión de crecimiento para este año. Según el informe aprobado, en el año 2022 se realizaron **135 eventos** a los que acudieron **115.894 asistentes**, que generaron **89.690 pernoctaciones** en la ciudad de València. En cuanto a las inversiones, está previsto invertir 1,8 millones de euros.

El informe muestra que se ha producido una recuperación de la actividad congresual, con **un incremento en un 112%** si comparamos con el ejercicio anterior, marcado por la pandemia. En concreto, la **celebración de congresos en el año 2022 ha supuesto el 74%** del negocio total de la entidad.

PUBLICIDAD



Entre las principales iniciativas llevadas a cabo en el pasado ejercicio destaca la renovación de butacas en los auditorios y las mejoras en la conectividad y el equipamiento tecnológico, teniendo en cuenta criterios de sostenibilidad y potenciación de eventos responsables.

En esta línea, el Consejo en su reunión ha aprobado la ejecución de nuevas licitaciones que mantendrán esta tendencia de adaptación de la infraestructura de las instalaciones teniendo en cuenta la eficiencia energética, gracias a una **inversión prevista de 1,8 millones de euros**.

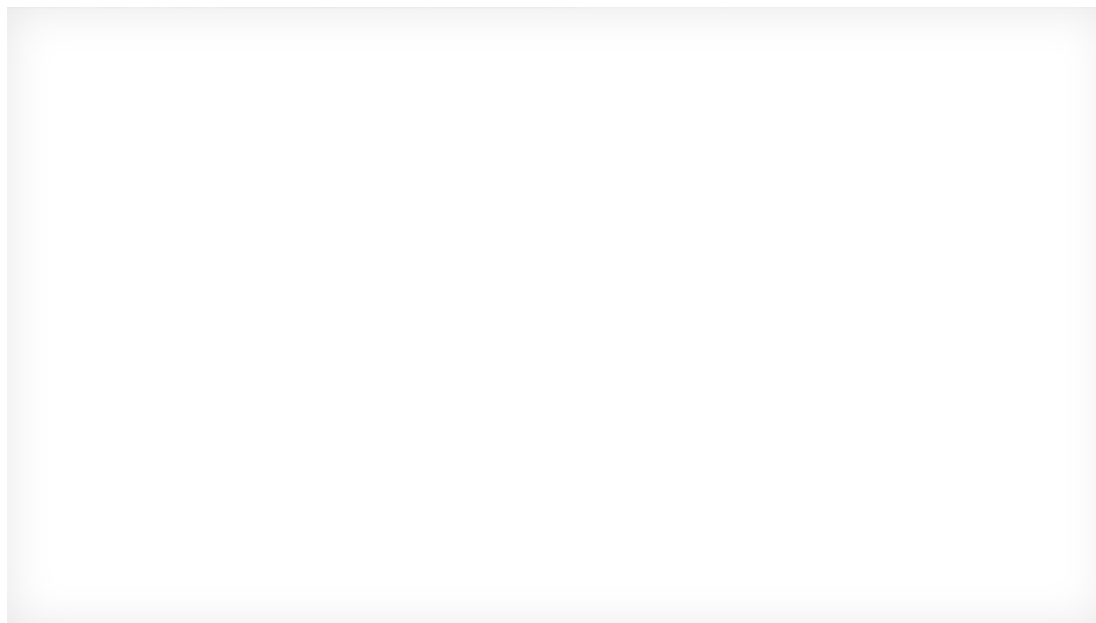
El Palacio de Congresos es elegido el mejor del mundo por segunda vez

Jose Parrilla | València

El Palacio de Congresos celebra sus 25 años

Este año el Palacio cumple su cuarto de siglo. En este tiempo ha albergado 3.200 eventos a los que han asistido 2,3 millones de asistentes y se han generado 2,4 millones de pernoctaciones en la ciudad. Además el edificio ha sido elegido **Mejor Palacio de Congresos del Mundo** por la Asociación Internacional de Palacios de Congresos, siendo uno de los tres en todo el mundo que ostentan hasta en dos ocasiones este galardón.

PUBLICIDAD



Para este año, según se ha informado al consejo, están previstos **23 nuevos congresos**, entre los que figuran el **XXXIV Congreso Nacional de Diabetes**, **4th Annual Meeting of the European Society for Paediatric Oncology** o el **34th Annual Meeting of the European Society of Gastrointestinal and Abdominal Radiology**, **EUSOBI (European Society of Breast Imaging) Annual Scientific Meeting**, **Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología**, **Congreso de la Sociedad Española de Prótesis**, el de la **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria SEMERGEN** o el **28th International Congress for Battery Recycling**.

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

MALDITA CIENCIA

¿Se pueden evitar o minimizar los síntomas de las migrañas menstruales?

Publicado

25/4/2023 09:14

Claves

→ Todavía se desconoce el origen y los factores concretos involucrados en las migrañas menstruales

→ No existe ningún tratamiento específico para hacerlas desaparecer

→ Aunque no es una solución completa o definitiva, un estilo de vida saludable puede reducir su frecuencia e intensidad

Comparte



Si sumamos dolor de cabeza con posibles síntomas como náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz y al sonido el resultado está claro: migraña. [“Todo lo que rodea a la migraña y sus síntomas es difícil de explicar”](#), señalaba en The Conversation [Ángel L. Guerrero Peral](#), del servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario de Valladolid; y la cosa se complica aún más cuando hablamos de [migrañas](#)

[menstruales](#). Además de llevar un estilo de vida saludable, ¿existe forma de evitarlas o de reducir sus síntomas?

“Si tuviera esa respuesta, sería rica”, hipotetiza Xuxa Sanz, enfermera experta en salud menstrual y maldita que nos ha prestado sus superpoderes. “La verdad es que la migraña menstrual, a día de hoy, sigue siendo poco entendida y la mayoría de la literatura científica se centra en la causa hormonal”, añade.

Es cierto que las mujeres tienen mayor propensión a sufrir migrañas que los hombres. José Ángel Morales, doctor en neurobiología en la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y maldito que nos ha prestado sus superpoderes, coincide en que, a día de hoy “se piensa que es una **cuestión hormonal**, sobre todo debida a los niveles de estrógeno”. La explicación en este caso es que durante el ciclo menstrual hay **variaciones en los niveles de estrógeno**, sobre todo antes del periodo, en el que se produce una **bajada**. “Esto puede producir migrañas en los días previos a la menstruación y continuar en los primeros días”, añade el experto.

“Hasta el momento, [no se ha aprobado ningún tratamiento específico](#)”, señala sobre las migrañas menstruales la Sociedad Española de Neurología. Sobre el posible tratamiento farmacológico de sus síntomas, Morales indica que se trata del clásico: desde los archiconocidos paracetamol e ibuprofeno para los casos más leves hasta cualquier fármaco de la familia de los triptanes, que se usan para los ataques agudos (bajo prescripción y control médico). “En el caso de que estos tratamientos no funcionen, se puede intentar con un tratamiento con anticonceptivos combinados con estrógenos”.

“Obviamente, un buen estilo de vida reducirá esta posibilidad de migraña o su magnitud”, señala Sanz. En palabras de Morales, está claro que [una vida saludable](#), en la que se duerma lo suficiente y se trabaje por reducir el estrés, **ayuda ante cualquier tipo de dolor o patología, incluida la migraña menstrual**; al igual que comer sano y beber abundante líquido: “Es cierto que esto, por sí solo, no va a hacer desaparecer la migraña, pero ayuda a que el estado de salud sea mejor y, por tanto, puede prevenirlas”.

Más consejos al respecto: como en cualquier tipo de dolor, **evitar el consumo de estimulantes**, como alcohol, cafeína o chocolate. “En este sentido, parece que los alimentos ricos en [magnesio](#) ([almendras](#), [garbanzos](#), [cacahuetes](#), [guisantes...](#)), [vitamina B2](#) ([hígado](#), [paté](#), [queso roquefort](#), [almendras...](#)) y [coenzima Q10](#) (carnes, pescados, mariscos...) pueden ser buenos aliados para disminuir las migrañas menstruales”, indica el experto. Pequeño recordatorio: [si te decantas por](#)

[suplementos, que sea siempre tras haber consultado con personal sanitario.](#)

Por último, Morales aconseja realizar actividad física. [No solo porque sea beneficiosa para nuestra salud](#) general, también porque **ayuda a que no se preste tanta atención o que no se genere obsesión por el dolor**. “A mí, personalmente, las migrañas me afectan menos cuando no pienso en ellas y eso solo lo consigo haciendo otras actividades que distraigan”.

Ahora bien, como decíamos, no se trata de soluciones definitivas. Sanz recuerda que, de haber fluctuación hormonal, el riesgo sigue ahí. “Y eso sin contar que [en la migraña menstrual] no solo afectan las hormonas”.

Este artículo es un despiece de nuestro 210º consultorio de Maldita Ciencia.

En este artículo han colaborado con sus superpoderes los malditos José Ángel Morales, doctor en neurobiología y Xusa Sanz, enfermera experta en salud menstrual que forma parte de [Superpoderosas](#), un proyecto de Maldita.es en colaboración con FECYT que busca aumentar la presencia de científicas y expertas en el discurso público a través de la colaboración en la lucha contra la desinformación.

Gracias a vuestros superpoderes, conocimientos y experiencia podemos luchar más y mejor contra la mentira. La comunidad de Maldita.es sois imprescindibles para parar la desinformación. Ayúdanos en esta batalla: [mándanos los bulos que te lleguen a nuestro servicio de Whatsapp](#), [préstanos tus superpoderes](#), difunde nuestros desmentidos y [hazte](#)

[Embajador](#).

Categorías

MEDICAMENTOS

ENFERMEDADES

CUERPO HUMANO

Recursos utilizados

EXPERTOS

SUPERPODERES

LITERATURA CIENTÍFICA

Apúntate a la newsletter de **Maldita**
Ciencia



Escribe tu e-mail

¿Necesitas encontrar una residencia con urgencia? Te damos opciones en menos de 5 minutos.

BUSCAR (HTTPS://MIRESI.ES/BUSCADOR/)



RESIDENCIAS DE MAYORES (HTTPS://MIRESI.ES/BLOG/CATEGORY/RESIDENCIAS/RESIDENCIAS-DE-MAYORES/)

Residencias de mayores especializadas en ictus en Valladolid

(https://miresi.es/blog/author/cristina-freire/) Escrito por Cristina Freire (https://miresi.es/blog/author/cristina-freire/) - 26/04/2023

Después de sufrir un **ictus** (<https://miresi.es/ictus/>), muchas personas necesitan cuidados especiales y atención médica continua para recuperar su independencia y mejorar su calidad de vida. Es en este contexto donde las **residencias de mayores se convierten en una opción muy valorada** por los ancianos y sus familias. En **Valladolid** existen diversos centros que ofrecen servicios enfocados en este tipo de tratamientos. Desde **miResi** (<https://miresi.es/>) te mostramos algunas de las **residencias de mayores especializadas en ictus en Valladolid** y todos los detalles sobre cada una de ellas.

Las **residencias centradas en la atención a mayores con ictus** (<https://miresi.es/residencias-ictus/>) no solamente brindan cuidados médicos y terapéuticos a los residentes, sino que también ofrecen apoyo emocional y social a sus familiares. El accidente cerebrovascular es devastador para quien lo sufre y para los de su alrededor. A través de los centros geriátricos, las familias pueden respirar tranquilas al saber que sus seres queridos se encuentran en buenas manos.

En **miResi** entendemos lo abrumador que puede ser encontrar la atención y cuidados adecuados para nuestro mayor que ha sufrido un ictus. Por eso, te proporcionamos información útil y te asesoramos en tu búsqueda. ¿Te interesan las **residencias de mayores en Valladolid** (<https://miresi.es/residencias-ancianos/castilla-y-leon/valladolid/>) **¡Buenas! 🤖 ¿Sobre qué estás buscando información?** la que más se ajuste a las necesidades de tu familiar, ¡totalmente gratis!

SOLICITA AYUDA GRATIS (HTTPS://MIRESI.ES/BUSCADOR/)

Residencias

Centros de día

Cuidados a domicilio

Pisos asistidos

Contenidos [ocultar]

Residencias de mayores especializadas en ictus en Valladolid: ¿cómo elegir la mejor?

3 residencias de mayores especializadas en ictus en Valladolid

Residencia Virgen del Milagro Valdestillas

Residencia Los Ángeles

Residencia Rosal del Atrio

Residencias de mayores especializadas en ictus en Valladolid: ¿cómo elegir la mejor?

Las ventajas que ofrecen las residencias de mayores especializadas en ictus en Valladolid son múltiples. No obstante, es necesario tener en cuenta una serie de **factores** a la hora de decidir cuál puede ser la más indicada para nuestro ser querido. Algunos de ellos son:

- **Equipo de profesionales.** Es importante que la residencia cuente con un equipo multidisciplinar de profesionales especializados en el tratamiento y cuidado de pacientes con secuelas tras un ictus. Entre ellos debe haber médicos, enfermeros, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas, psicólogos y trabajadores sociales.
- **Instalaciones.** El centro geriátrico debe ser libre de barreras arquitectónicas y favorecer la movilidad y autonomía de los mayores. Además, es necesario que incluya medidas de seguridad para prevenir accidentes.
- **Terapias y actividades.** Con el fin de fomentar la independencia de los ancianos, la residencia de mayores debe contar con terapias y actividades adaptadas a sus necesidades.
- **Atención personalizada.** Cada paciente debe recibir una atención personalizada, de acuerdo con sus capacidades y condiciones.
- **Comunicación y transparencia.** El centro debe tener una comunicación abierta con las familias, informándoles sobre el estado de salud y la evolución de cada residente.

3 residencias de mayores especializadas en ictus en Valladolid

Estos centros geriátricos en Valladolid están equipados con todas las comodidades y servicios para cubrir las necesidades de los residentes que han sufrido un ictus. ¡Conócelos!

Residencia Virgen del Milagro Valdestillas



El ambiente familiar que rodea la **Residencia Virgen del Milagro Valdestillas** (<https://miresi.es/residencias-ancianos/castilla-y-leon/valladolid/valdestillas/residencia-virgen-del-milagro-valdestillas/>) hace que los residentes se sientan como en casa. Entre los numerosos servicios que ofrece, resalta el tratamiento intensivo del ictus. Los pacientes pueden mejorar notablemente su estado de salud gracias a las terapias de rehabilitación personalizadas, atención médica las 24 horas y actividades ajustadas a sus necesidades.

Este centro se caracteriza por la gran experiencia de sus profesionales y su transparencia en la comunicación con las familias.

MÁS INFORMACIÓN ([HTTPS://MIRESI.ES/RESIDENCIAS-ANCIANOS/CASTILLA-Y-LEON/VALLADOLID/VALDESTILLAS/RESIDENCIA-VIRGEN-DEL-MILAGRO-VALDESTILLAS/](https://miresi.es/residencias-ancianos/castilla-y-leon/valladolid/valdestillas/residencia-virgen-del-milagro-valdestillas/))

Residencia Los Ángeles



Residencia Los Ángeles (<https://miresi.es/residencias-ancianos/castilla-y-leon/valladolid/valladolid/residencia-los-angeles/>) también pone el foco en la calidad de vida de los residentes que hayan padecido un ictus. De la mano de especialistas, proporciona atención y cuidados integrales óptimos.

Todas sus instalaciones están adaptadas a estos ancianos para que puedan disfrutar de una vida lo más normalizada posible. Entre sus espacios destacan las áreas verdes con amplios jardines y zonas de ocio.

MÁS INFORMACIÓN ([HTTPS://MIRESI.ES/RESIDENCIAS-ANCIANOS/CASTILLA-Y-LEON/VALLADOLID/VALLADOLID/RESIDENCIA-LOS-ANGELES/](https://miresi.es/residencias-ancianos/castilla-y-leon/valladolid/valladolid/residencia-los-angeles/))

Residencia Rosal del Atrio



Residencia Rosal del Atrio (<https://miresi.es/residencias-ancianos/castilla-y-leon/valladolid/valladolid/residencia-rosal-del-atrion/>) cuenta con una unidad especializada en el cuidado de pacientes con ictus. Ofrece un programa de rehabilitación personalizado y atención médica durante todo el día.

Dispone, además, de habitaciones individuales y dobles con baño propio, así como zonas comunes con salas multiusos. El principal objetivo de este centro es que el mayor se sienta arropado por unos cuidados de gran calidad.

MÁS INFORMACIÓN ([HTTPS://MIRESI.ES/RESIDENCIAS-ANCIANOS/CASTILLA-Y-LEON/VALLADOLID/VALLADOLID/RESIDENCIA-ROSAL-DEL-ATRIO/](https://miresi.es/residencias-ancianos/castilla-y-leon/valladolid/valladolid/residencia-rosal-del-atrion/))

Aunque la recuperación tras el ictus no suele ser absoluta, las **residencias de mayores en Valladolid** (<https://miresi.es/residencias-ancianos/castilla-y-leon/valladolid/>) facilitan el proceso de mejora. Si tu mayor se está volviendo cada vez más dependiente y necesita atención y cuidados inmediatos, en **miResi** te ayudamos. **Llámanos o escríbenos y nuestro equipo estará encantado de asesorarte de forma personalizada y totalmente gratuita.** ❤️

ENCUENTRA TU CENTRO IDEAL ([HTTPS://MIRESI.ES/BUSCADOR/](https://miresi.es/buscador/))

Fuentes:

- Sanitas: <https://www.sanitas.es/sanitasresidencial/residencias-mayores/expertos-ictus> (<https://www.sanitas.es/sanitasresidencial/residencias-mayores/expertos-ictus>)
- Sociedad Española de Neurología (SEN): <https://www.sen.es/> (<https://www.sen.es/>)


RESIDENCIAS DE MAYORES EN VALLADOLID ([HTTPS://MIRESI.ES/BLOG/TAG/RESIDENCIAS-DE-MAYORES-EN-VALLADOLID/](https://miresi.es/blog/tag/residencias-de-mayores-en-valladolid/))

RESIDENCIAS DE MAYORES ESPECIALIZADAS EN ICTUS ([HTTPS://MIRESI.ES/BLOG/TAG/RESIDENCIAS-DE-MAYORES-ESPECIALIZADAS-EN-ICTUS/](https://miresi.es/blog/tag/residencias-de-mayores-especializadas-en-ictus/))

RESIDENCIAS DE MAYORES ESPECIALIZADAS EN ICTUS EN VALLADOLID ([HTTPS://MIRESI.ES/BLOG/TAG/RESIDENCIAS-DE-MAYORES-ESPECIALIZADAS-EN-ICTUS-EN-VALLADOLID/](https://miresi.es/blog/tag/residencias-de-mayores-especializadas-en-ictus-en-valladolid/))

- Cultura ▾
- Deportes
- Ecología
- Economía ▾
- Espectáculos
- Gastronomía ▾
- Internacionales ▾
- Policiales
- Política
- Sociedad ▾

Dolor de cabeza ¿Simple cefalea o de qué se trata?

 by admin — 22 de abril de 2023 in Salud

💬 0



Créditos: Stock.adobe

-  Compartir
-  Tweet
-  Compartir
-  Compartir
- 

Si se tiene dolor de cabeza o si se sufre lo que se denomina cefalea, uno de los motivos más frecuentes de visita a las consultas médicas aunque, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de un 40 % de los pacientes que la sufren de forma habitual está aún sin diagnosticar . El 19 de abril fue el Día Nacional de la Cefalea.

Hasta un 89 % de la población masculina y un 99 % de la femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza, cefalea, en algún momento de su vida y por eso es frecuente que sea consulte habitualmente en los centros de Atención Primaria, en las urgencias y en los servicios de neurología donde, en concreto, es el primer motivo de asistencia.

Related articles

ARPHAI transfirió un tablero para la gestión epidemiológica de brotes a la Provincia de Buenos Aires

🕒 23 DE ABRIL DE 2023

Crean una batería recargable y comestible

🕒 14 DE ABRIL DE 2023

Más de 200 tipos de cefalea o dolor de cabeza

Según la Clasificación Internacional de Cefaleas existen más de 200 tipos de dolor de cabeza que se dividen en dos grandes grupos: cefaleas primarias y cefaleas sintomáticas o secundarias.

*Dentro de las **cefaleas primarias**, la **migraña** y la **cefalea tipo tensión** son los tipos más frecuentes, indica el **neurólogo Pablo Irimia**, **coordinador del Grupo de Cefaleas de la SEN**, quien explica que se trata de “**enfermedades en sí mismas y, además, son las más habituales: suponen más del 90 % de los casos de cefalea**”.*

“Las **cefaleas sintomáticas o secundarias**, como su propio nombre indica, son aquellas en las que el dolor de cabeza es un síntoma de otro tipo de enfermedad, pero las cefaleas primarias , precisa.

La prevalencia de la cefalea

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que al menos un 50 % de la

población mundial ha padecido una cefalea primaria, al menos una vez, en el último año.

Y en España, según datos de la SEN, más de un 74 % de la población ha sufrido o sufre algún tipo de cefalea primaria, con una distribución por sexos del 69 % para los varones y del 79 % para las mujeres.

Además, un 4 % de la población está afectada por algún tipo de cefalea primaria crónica, es decir, tiene dolor de cabeza más 15 días al mes.

Hasta un 46 % de la población española presenta algún tipo de cefalea primaria activa. Sin embargo, según datos de la SEN, más de un 40% de los pacientes que sufren dolor de cabeza de forma habitual está aún sin diagnosticar y alrededor del 50 % de los pacientes con cefalea se automedica con analgésicos sin receta.

Además, “las cefaleas primarias se encuentran entre las enfermedades que mayor discapacidad generan y presentan un alto impacto socioeconómico, pues suelen afectar a un sector de la población que se encuentra en los años más productivos de su vida”, señala el neurólogo.

La migraña, primera causa de discapacidad mundial

“La migraña constituye la primera causa mundial de discapacidad en personas entre los 15 y 49 años y es una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad”, apunta el especialista que se remite al Global Burden of Disease Survey, programa mundial que evalúa la mortalidad y discapacidad que generan las principales enfermedades, lesiones y factores de riesgo, un consorcio de más de 9.000 investigadores y 162 países.

La **migraña** es una cefalea primaria que afecta aproximadamente al 12 % de la población mundial.

En España, es la enfermedad neurológica con más prevalencia -afecta a unos cinco millones de personas- y es la responsable de un alto porcentaje de absentismo y de pérdida de productividad laboral en el territorio nacional, con un coste anual estimado de dos mil millones de euros, según la SEN.



EFE/Alessandro Di Meo

Los síntomas de la migraña y su cronificación

Las crisis de cefalea, especialmente la migraña cursa con dolor de cabeza, malestar, náuseas, vómitos, intolerancia a la luz, olores o sonidos, entre otros.

Unas consecuencias que producen una “importante limitación en la actividad de quien las sufre, obligando a reducirla en más del 50 % de las ocasiones y precisando de reposo en cama hasta en el 20-30 % de los casos”, señala el doctor Irimia.

*“Además, algunos pacientes presentan **ansiedad anticipatoria**, es decir, miedo constante a que sobrevengan nuevas crisis, lo cual repercute en su estado de ánimo, generando mayor ansiedad y agravando la enfermedad”, explica el especialista.*

Pero también pueden generar limitaciones en el desarrollo profesional e incluso en la educación, ya que en muchos casos se inicia en la infancia o la adolescencia, señala.

Los síntomas de las cefaleas primarias son muy variables en función de quienes las padecen. Oscila entre un dolor de cabeza ocasional, hasta crisis de dolor muy frecuentes y de gran

intensidad.

Además, dependiendo de cada paciente, la cefalea puede evolucionar de formas muy distintas: "Se puede producir la remisión de las crisis a lo largo del tiempo, se puede experimentar cierta persistencia de las crisis pero con relativa estabilidad (es lo que se denomina **cefalea episódica**), o la enfermedad puede progresar hasta la cronificación del dolor", manifiesta el neurólogo.

"La migraña es, de hecho, el tipo de cefalea con mayor tendencia a la cronificación. Estimamos que un 3 % de los pacientes con migraña episódica evolucionan anualmente a una migraña crónica y que cerca del 50 % de los pacientes españoles que padecen una cefalea crónica sufren migraña".

"La falta de diagnóstico y de tratamiento y la automedicación son los factores que están detrás de la mayoría de los casos que se cronifican. Y aunque no todas las cefaleas primarias son iguales, sí que todas se caracterizan porque con un diagnóstico y un tratamiento correcto es posible llegar a controlar la enfermedad y evitar que se cronifique", destaca el experto de la [SEN](#).

"Una cefalea crónica, no solo generará más discapacidad, sino que su manejo se volverá mucho más complejo. Por lo tanto, en días como hoy (Día Nacional de la Cefalea) es importante destacar la importancia de que cualquier persona que comience a experimentar dolor de cabeza con cierta recurrencia y le incapacita en su vida diaria, debe consultar con su médico", aconseja.

El neurólogo subraya: "No todos los tratamientos disponibles son válidos para todos los tipos de dolor de cabeza, ni éstos son efectivos en todos los pacientes y caer en la automedicación, es el primer paso para que nuestro dolor de cabeza se cronifique". © Agencia EFE.

Temas Relacionados:

ARPHAI transfirió un tablero para la gestión epidemiológica de brotes a la Provincia de Buenos

Crean una batería recargable y comestible

Colocan un colon gigante en el Hospital Udaondo para advertir que el cáncer "es prevenible"

Tucumán superó los 10.000 casos de dengue y hay siete fallecidos

¿PROBLEMAS DE SUEÑO? ESTE ES EL REMEDIO DE LOS EXPERTOS PARA DORMIRTE EN MINUTOS

EL TÍTULO DEL PESO ♦ 27 ABRIL, 2023 08:07

En el sueño es, valga la redundancia, el sueño de muchas personas. Pero, por desgracia, esta facultad es muy poco común, y menos en los que vivimos en los que **el estrés**, las preocupaciones y demás problemas chocan frontalmente con dicho propósito. Existen numerosos consejos para dormir [bien y de manera correcta](#), técnicas de relajación, [remedios de todo tipo](#), infusiones naturales...

Por supuesto, el hecho de gozar de un sueño de calidad sólo está al alcance de unos pocos... a menos que sigan las indicaciones elaboradas nada **Universidad de Harvard**, puede que la más famosa y laureada del mundo. ¿Quieres conocer cuál es su secreto? Pues aquí te dejamos algunos trucos para conseguir que tengas un sueño revitalizador cada día.

CONTRA INSOMNIO

El insomnio es un mal que afecta a muchas personas en nuestro país. Un problema que puede acarrear muchas más consecuencias negativas para la salud mental de quien lo padece de los que algunas personas pueden pensar en un primer momento. Y es que el sueño es un **bien muy necesario**

que gusta

Enlaces Patrocinados

[probar este juego de estrategia 2023](#)

Online Strategie-Spiel

Según la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), en nuestro país esta enfermedad la padecen entre el 25% y el 35% de la población, si bien entre un 10% y un 15% lo sufren de forma crónica. Unas personas entre estas últimas que, literalmente, son casi incapaces de dormir.

SIGUIENTE

Inicio (<https://qpwp-privados.azurewebsites.net/>) > Salud mental (<https://qpwp-privados.azurewebsites.net/./salud-mental/>) > Alzheimer ¿Cómo lo viven paciente y familiares?

Alzheimer ¿Cómo lo viven paciente y familiares?

Equipo de Psicología de Quirónprevención (<https://particulares.quironprevencion.com/author/quierete/>)

| abril 26, 2023



¡Compártelo!



La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa que supone la primera causa de demencia a nivel mundial. Se estiman unos 40 millones de personas en el mundo afectadas de demencia atribuible a Alzheimer. En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), podrían existir unas 800.000 personas con esta patología.

Fases por las que atraviesa la enfermedad

La duración media de la enfermedad hasta la muerte puede estar en torno a 10 años. Durante este período de tiempo podemos distinguir diferentes fases:

1. **Pre-diagnóstico:** el paciente presenta síntomas y puede no ser consciente de ellos (pérdida de memoria, perseverancia, perderse en rutas habituales, no encontrar las palabras).

Suele ser el cuidador principal el que demanda atención sanitaria al ser consciente de que algo no va bien, pese a que la familia, hijos y nietos, crean que son exageraciones y resten importancia a esos despistes. Sin embargo, algunos de estos fallos pueden tener una cierta transcendencia como, por ejemplo, no ir a buscar a los nietos al colegio, lo que suele suponer ya un punto de inflexión.

2. **Diagnóstico:** este período puede oscilar entre 1 mes y 6 meses. El paciente hace visitas a distintos especialistas (atención primaria, neurólogo) y se le realizan diferentes pruebas (analítica, valoración neuropsicológica, neuroimagen). Es un proceso que puede ser tedioso y cansado para el paciente.

El cuidador lo vive expectante porque atisba un posible diagnóstico y solución, pero si el proceso se alarga también resulta agotador para él.

3. **Evolución:** se vivirán momentos de estabilidad donde no hay un claro deterioro y habrá otros períodos de empeoramiento importante con progresiva discapacidad.

El tiempo de duración es variable, pero pueden ser entre 7-9 años. Las trayectorias del paciente y cuidador son similares ya que se produce una constante y progresiva dependencia con pérdida de autonomía. En estos momentos la familia es más consciente de lo que está ocurriendo y puede implicarse más en la ayuda y apoyo.

4. **Final:** La dependencia cognitiva del paciente es total, pero puede ser también física. Esta última etapa puede durar 1 o 2 años, y en muchas ocasiones el cuidador suele claudicar y buscar apoyo o institucionalizar a los pacientes.

Los perfiles involucrados y sus necesidades

Paciente: es la persona que padece la enfermedad. Suele ser de edad avanzada, pero también podría ser joven. La cuestión etaria influye

fundamentalmente en el estado físico. Cuanto más joven, se supone que tendrá menos morbilidad (enfermedad) física (aparato locomotor, cardíaco, pulmonar...).

Centrándonos en la enfermedad de Alzheimer, el paciente puede presentar en cualquier momento de la enfermedad síntomas que afectan a tres áreas: cognitiva, conductual, anímica. Es verdad que cuanto más avanzada esté la enfermedad la posibilidad de que existan síntomas de las 3 áreas e incluso varios síntomas de la misma área es un hecho.

Entre los síntomas cognitivos destaca: pérdida de memoria, alteración del lenguaje, dificultad para planificar y razonar, alteración de la lectura y escritura, no reconocimiento de caras o personas, trastorno visuoespacial, no reconocimiento de la enfermedad. En el área conductual tenemos ira, irritabilidad, agresividad, delirios (celotípicos, autorreferenciales), apatía, alucinaciones, negativa a la ingesta, al lavado, a la deambulación. En lo anímico puede haber apatía, retraimiento, ánimo bajo, aislamiento social.

El paciente **necesita** confiar en los profesionales que le tratan, con facilidad de acceso al tratamiento y las pruebas, aglutinar las citas, y minimizar las visitas y acciones técnicas carentes de valor clínico. Rapidez y agilidad en la solución de problemas y necesidades.

Cuidador:

- Suele ser el **cónyuge**. Este perfil experimenta una dependencia más precoz que el paciente por la pérdida de autonomía que supone el tener que supervisar al enfermo. Esto genera en muchas ocasiones un auto abandono, a veces no voluntario, en cuestiones como la propia salud, actividades de ocio, cuidados físicos (peluquería, ejercicio físico...). Son en muchas ocasiones incomprensidos y sus quejas no escuchadas ni valoradas. Sufren desconexión social y su único rol es el cuidado del enfermo.
- En otras ocasiones, son los **hijos** los que cuidan. Si son varios, la mayoría de las veces el peso recae sobre la hija, lo que le supone una sobrecarga de responsabilidades, puesto que a su vez tiene su familia (marido, hijos), su trabajo, etc. Es muy habitual el sentimiento de culpa, la ansiedad, tristeza... Además, pueden surgir conflictos entre los hermanos por los distintos niveles de colaboración en el cuidado.

El **cuidador** necesita mucho apoyo y ayuda. En ocasiones descargarles de la tarea de supervisión. Empoderamiento y autonomía. Facilidad de acceso a los interlocutores técnicos. Fomentar su círculo personal y social.

Familia:

Aquí incluimos hijos, nietos, hermanos. No siempre residen cerca de la pareja cuidador-enfermo. El contacto puede ser más o menos esporádico y, por tanto, en muchas ocasiones no son conscientes del verdadero problema que sufre el binomio.

La familia **necesita** ser conocedora de lo que está ocurriendo y de lo que va a pasar. Sólo desde el conocimiento se responsabilizarán del cuidado del

paciente y de la ayuda al cuidador. Deben ser los que se encarguen de las cuestiones legales y adaptabilidad de los domicilios.

Etapas emocionales por las que pasan cuidador y familia

1. **Etapas de la negación:** esa negación puede inicialmente amortiguar el golpe del diagnóstico y aplazar parte del dolor, pero esta etapa no puede ser indefinida porque en algún momento habrá que buscar soluciones. Puede darse de manera diferente en los implicados y ocurrirá durante el diagnóstico y el inicio de la enfermedad.
2. **Etapas de la ira:** en esta fase son característicos los sentimientos de rabia y resentimiento, así como la búsqueda de responsables o culpables. La ira aparece ante la frustración de que la enfermedad es irreversible, de que no hay solución posible y se puede proyectar esa rabia hacia el entorno, incluidas otras personas allegadas.
3. **Etapas de la negociación:** en esta fase las personas fantasean con la idea de que se puede revertir o cambiar el hecho de la enfermedad. Es común preguntarse ¿Qué habría pasado si...? o pensar en estrategias que habrían evitado el resultado final, como ¿y si hubiera hecho esto o lo otro?
4. **Etapas de la depresión:** la tristeza profunda y la sensación de vacío son características de esta fase, cuyo nombre no se refiere a una depresión clínica, como un problema de salud mental, sino a un conjunto de emociones vinculadas a la tristeza naturales ante las carencias del ser querido. Algunas personas pueden sentir que no tienen incentivos para continuar viviendo en su día a día y pueden aislarse de su entorno.
5. **Etapas de la aceptación:** una vez aceptada la enfermedad, los familiares aprenden a convivir con su dolor emocional en un mundo afectado por la enfermedad del ser querido. Con el tiempo recuperan su capacidad de experimentar alegría y placer.

Pero según los expertos las personas no pasan necesariamente por todas estas etapas ni en ese orden específico, se puede manifestar de distintas maneras y en momentos diferentes para cada persona.

Terapia cognitiva en una fase leve de la enfermedad

La terapia cognitiva para personas con queja subjetiva de memoria, con un grado de deterioro leve o moderado en Enfermedad de Alzheimer y pacientes con diagnósticos de Deterioro Cognitivo Leve, puede ayudar al enfermo a mantener su calidad de vida y autonomía y, en su caso, mejorarla, a través de la estimulación psico cognoscitiva.

Con este tipo de terapias se consiguen varios objetivos:

- Fomentar y mantener la atención.
- Desarrollar la memoria declarativa tanto de los conocimientos semánticos como episódicos.
- Aprender y/o mantener información útil para su vida diaria.

- Fomentar la orientación espaciotemporal.
- Evocar acontecimientos históricos.
- Afianzar conocimientos semánticos de forma multimodal.

Artículos relacionados



(<https://particulares.quironprevencion.com/deporte/trastornos-musculoesqueleticos-dolor-lumbar-inespecifico/>)

Trastornos musculoesqueléticos: Dolor lumbar inespecífico
(<https://particulares.quironprevencion.com/deporte/trastornos-musculoesqueleticos-dolor-lumbar-inespecifico/>)

El dolor lumbar es un problema que afecta en torno al 70-80% de la población en algún momento de su vida, de los que un 15% aproximadamente

Equipo de Fisioterapia y de Actividad Física de Quirónprevención | 19 de abril de 2023



EN EL AÑO 2022 SE REALIZARON 135 EVENTOS

El Palacio de Congresos aprueba las cuentas de 2022 y mantiene la previsión de crecimiento para 2023

Valencia Plaza



PALACIO DE CONGRESOS



26/04/2023 - VALÈNCIA. (EP) El Consejo de Administración del Palacio de Congresos de València ha aprobado este miércoles las cuentas anuales de 2022, año en el que el edificio recuperó los eventos presenciales tras las restricciones sanitarias. Además, ha mantenido la previsión de crecimiento para este año.

Según el informe aprobado, en el año 2022 se realizaron 135 eventos a los que acudieron 115.894 asistentes, que generaron 89.690 pernoctaciones en la ciudad de València. En cuanto a las inversiones, está previsto invertir 1,8 millones de euros, según ha detallado el Ayuntamiento de València en un comunicado.

El informe muestra que se ha producido una recuperación de la actividad

congresual, con un incremento en un 112 por ciento en comparación con el ejercicio anterior, "marcado por la pandemia". En concreto, la celebración de congresos en el año 2022 ha supuesto el 74% del negocio total de la entidad.

Entre las principales iniciativas llevadas a cabo en el pasado ejercicio destaca la renovación de butacas en los auditorios y las mejoras en la conectividad y el equipamiento tecnológico, teniendo en cuenta criterios de sostenibilidad y potenciación de eventos responsables.

En esta línea, el Consejo en su reunión ha aprobado la ejecución de nuevas licitaciones que mantendrán esta tendencia de adaptación de la infraestructura de las instalaciones teniendo en cuenta la eficiencia energética, gracias a una inversión prevista de 1,8 millones de euros.

Este año, además, el Palacio cumple su cuarto de siglo. En este tiempo ha albergado 3.200 eventos a los que han asistido 2,3 millones de asistentes y se han generado 2,4 millones de pernотaciones en la ciudad. Además, el edificio ha sido elegido Mejor Palacio de Congresos del Mundo por la Asociación Internacional de Palacios de Congresos, y es uno de los tres en todo el mundo que ostentan hasta en dos ocasiones este galardón.

Para este año, según se ha informado al consejo, están previstos 23 nuevos congresos, entre los que figuran el XXXIV Congreso Nacional de Diabetes, 4th Annual Meeting of the European Society for Paediatric Oncology o el 34th Annual Meeting of the European Society of Gastrointestinal and Abdominal Radiology, EUSOBI (European Society of Breast Imaging), Annual Scientific Meeting, Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología, Congreso de la Sociedad Española de Prótesis, el de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria SEMERGEN o el 28th International Congress for Battery Recycling.

Famosos

VALENTÍA Y DIVULGACIÓN

El lado más íntimo de la actriz Carme Elías: de su visibilidad con el Alzheimer a su fallido café teatro en Barcelona

La actriz catalana, ganadora del Goya a la mejor interpretación protagonista, fue diagnosticada con Alzheimer a los 71 años



Carme Elías narra su experiencia con el Alzheimer. (EFE/Alejandro García)

Por **Lucía Molina**

26/04/2023 - 21:25



La actriz de teatro, cine y televisión comenzó su carrera en los escenarios de manera profesional con 'La señorita Julia' en 1974. Previamente, había participado en grupos y asociaciones de teatro independiente y, durante el mismo año de su estreno profesional, **también en diversas obras de la compañía Adrià Gual, con sede en el teatro Español**. Fue en 1981 cuando causó sensación en el papel de Marta de 'Terra baixa', de Àngel Guimerà, y desde ese momento **a la actriz comenzaron a llegarle numerosas ofertas cinematográficas y televisivas, pero nunca abandonará el teatro**.

Se convirtió en una cara muy conocida gracias a series como 'Turno de oficio' o 'Anillos de oro', y **tras muchos años compaginando las tres formas de actuación, ganó el Goya en 2008 por la película 'El camino'**. Sin embargo, la actriz catalana **anunció públicamente en marzo de 2022 que sufría Alzheimer**, y ahora ha publicado un libro llamado 'Cuando ya no sea yo', en el que muestra su lado más íntimo y valiente sobre su lucha con la enfermedad.

La actriz catalana ha tenido una larga carrera profesional y ahora nos muestra una parte más personal. (EFE/Alejandro García)

Comenzó a sentir que algo no iba bien en 2017, mientras rodaba 'Quién te cantará', de Carlos Vermut. Durante su trabajo en esta cinta, empezó a sufrir episodios de pánico y olvidos que, en un principio, **atribuyó al hecho de estar trabajando bajo las órdenes del director, por el que sentía mucha admiración**. En un principio, los médicos le recetaron calmantes y la actriz incluso llegó a hacer dos obras de teatro y otra película.

Sin embargo, cuando se encontraba trabajando en estos proyectos, **notó que se encontraba en un estado de tensión poco habitual para ella**. En la actuación, la memoria es muy importante y, debido a este estado de nerviosismo en el que se encontraba mientras trabajaba, comenzó a no poder recordar textos enteros. Al poco, le confirmaron que padecía Alzheimer, **un diagnóstico que, ha admitido en su libro, le evocó descanso**: "Lo que me pasaba, me pasaba realmente. ¡No eran imaginaciones mías!", escribe en su texto.

window.ECCO.emit('EC:import:ec-newsletter')

* Si no ves correctamente este formulario, [haz clic aquí](#)

Además, en una entrevista para 'Revers', ha admitido que **la decisión de hacer pública su enfermedad también fue una liberación**: "Primero dudé mucho. Es un poco como visualizar tu vida. Sin embargo, después **pensé que también podía ser útil para otras personas y para mí**. Porque era como salir del armario".

De esta forma, en el Brain Film Fest de la Fundación Pasqual Maragall, compartió lo que le ocurría y dio visibilidad a una enfermedad que en España padecen cerca de un millón de personas, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología. De esta forma, la actriz se une a otros compañeros de profesión que también han hecho visible su enfermedad, como **Hugh Jackman con el cáncer de piel** o como **Michael J. Fox con la enfermedad de Parkinson**.

Carme Elías, tras recibir el Gaudí de Honor a toda su carrera en Barcelona. (EFE/Marta Pérez)

Sin embargo, la actriz todavía recuerda muchas cosas y, además de su libro, **también está preparando una película documental sobre su día a día con la enfermedad**. Elías ha tenido una vida volcada a la actuación; estudió en el Institut del Teatre, en donde conoció a Antonio Chic, quien la llevó a la televisión, en donde, **rápidamente, pasó de tener papeles de una línea a ser la protagonista de las cintas**. Además, fue aquí donde conoció al guionista y director de cine español Joan Potau Martínez, que se convertiría en su marido, aunque luego se separarían.

Antes de la ruptura vivieron muchas aventuras juntos, una de ellas fue **el intento de abrir un café teatro en la entonces plaza Real de Barcelona**. Sin embargo, en su libro relata que solo consiguieron que fuera un bar de copas, pues nunca pudieron conseguir los permisos para disponer de actividad teatral. Además, ha compartido otras experiencias de su vida, como su escapada a Nueva York para conocer más sobre cómo se trabajaba en Estados Unidos en el cine.

Carme Elías mira de frente a la enfermedad que la atenaza. (EFE/Alejandro García)

Asistió como oyente a numerosos talleres de actuación y, poco a poco, comenzó a abrirse camino en el mundo de la gran pantalla. Su primera película fue 'La orgía', de Francesc Bellmunt, en donde tuvo un papel muy pequeño, pero más adelante asumió papeles más relevantes en el cine español como en 'Stico' o **'La flor de mi secreto', del director Pedro Almodóvar.**

La actriz ha tenido una extensa vida profesional, **pero, por desgracia, esta se ha visto cortada por el alzhéimer**, aunque en 'Cuando ya no sea yo' ha dicho que ya no echa de menos su profesión y que intenta vivir en el momento. También, en la entrevista para 'Revers', ha dado consejos para todos aquellos que se han visto diagnosticados con su misma enfermedad. La actriz **ha recomendado que se busquen una tarea que sea importante para ellos, porque eso les dará vida**, algo que ella está consiguiendo con el valioso trabajo de visibilidad y divulgación que está haciendo con la enfermedad que padece.

SUENO

Las mejores infusiones para conciliar el sueño y dormir del tirón toda la noche

Dormir bien es tan importante como comer o hidratarte cada día y uno de los hábitos que te puede ayudar a dormir mejor es tomar infusiones antes de dormir. Descubre sus beneficios y cuáles son las mejores.

POR MICHELLE AVÍS MELGOSA

27 DE ABRIL DE 2023 / 06:30



Infusiones para dormir bien/ imagen de Pexels.

¿Eres de los que se desvela por la noche o de los que se levanta pensando: «ojalá haber dormido un par de horas más»? Las infusiones pueden ser tu solución para descansar de verdad y gracias a sus propiedades medicinales no sólo conseguirás **conciliar el sueño**, sino también regular tus niveles de estrés y la ansiedad.

Tomar una infusión antes de dormir y adoptar otros trucos fáciles para acabar con el insomnio harán que puedas dormir todas las horas que necesitas según tu edad. Y para saber cuáles son las mejores infusiones que te ayudarán a volver a dormirte cuando te despiertas por la noche, hemos consultado a la doctora **Kira Visenberg**, especializada en nutrición de Clínica Premium Marbella, para acertar sí o sí.

Por qué las infusiones son buenas para dormir

En primer lugar, lo primero que tienes que saber es **cuál es el verdadero efecto que tienen las infusiones** en tu organismo y por qué son buenas para conciliar el sueño y descansar mejor. «Una infusión es una bebida, a menudo con propiedades medicinales, que se prepara hirviendo o echando en agua muy caliente alguna sustancia vegetal como **hojas, flores, frutos o cortezas** de ciertas plantas dejándolas reposar unos minutos», explica Visenberg.

Pero cuando se trata de infusiones para dormir podemos encontrar varias opciones que te ayudan también en otro tipo de problemas de salud. En primer lugar, las que regulan los niveles de estrés y ansiedad y que, a su vez, reducen la sensación de nerviosismo y **mejoran la calidad de nuestro descanso nocturno**.

Cuáles son las mejores infusiones para conciliar el sueño

«Para conseguir el efecto de un descanso de calidad, mayormente, usamos infusiones de **valeriana, pasiflora, melisa, amapola de California**, o la combinación de ellas», recomienda la nutricionista, y añade que las

manzanillas, tilas, o las infusiones de lavanda, que también ayudan, aunque en menor proporción.

Pero más allá de las infusiones de manzanilla o de tila, también hay otras opciones que pueden hacer que tu descanso sea más placentero y puedas dormir toda la noche del tirón. Aquí entra una combinación muy efectiva que mezcla **romero, manzanilla, hierbabuena y llantén**. «La combinación de estas se puede utilizar como tratamiento coadyuvante para las alteraciones de sueño y también para la edad», asegura la especialista.

Cómo tomarlas para que funcionen

Dependiendo del efecto que estés buscando, puedes tomar las infusiones frías o calientes. Por ejemplo, si es hidratación con el calor del verano, la nutricionista recomienda tomarlas frías. Aunque es verdad que en este caso sólo conservaría una parte de sus propiedades. Lo más recomendable, según explica Visenberg, es que las tomemos **tibias** para que conserven los flavonoides, sustancias que protegen a las células de nuestro organismo; polifenoles, sustancias con una alta capacidad antioxidante; y catequinas, protegen a las células de los radicales libres.

Otros hábitos que te ayudan a dormir mejor

Pero si de verdad quieres tener un sueño placentero, no basta con adoptar el hábito de tomar infusiones antes de acostarte, también debes conseguir una buena higiene del sueño. Es decir, acostarte y levantarte a la misma hora, mantener un ambiente agradable del espacio donde duermes, no hacer cenas muy copiosas, ni cenar tarde.

Lograr todos estos hábitos es un trabajo de constancia y de ser consciente de **la importancia que tiene dormir bien** en nuestras vidas. Entre un 20 y un 48% de la población adulta española tiene dificultad para iniciar o mantener el sueño según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este tipo de problemas es, en numerosas ocasiones, la causa del gran consumo de ansiolíticos que también muestra datos alarmantes en nuestro país, tal y como mostraba un informe del Ministerio de Sanidad el pasado enero.