



16 Abril, 2023

ACTUALIDAD DEL PÁRKINSON

La salud es lo que importa



DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN

www.bartolomebeltran.com

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

coordinación del movimiento, así como del mantenimiento del tono muscular y de la postura.

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

En la mayoría de los pacientes no se identifica una causa concreta, mientras que en una población mínima (entre el 3% y el 5%) se detecta una mutación genética responsable de la enfermedad.

Como explica la doctora Mónica Kurtis, directora del Programa de Trastornos del Movimiento del Servicio de Neurología del Hospital Ruber Internacional, a nivel cerebral, los pacientes pierden las células nerviosas, también conocidas como neuronas, productoras de una sustancia llamada dopamina. “La dopamina es el mensajero cerebral de los circuitos cerebrales encargados de coordinar el movimiento. Su falta, resulta en problemas a nivel motor y también a ni-

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

vel no motor”, indica la neuróloga. En cuanto a los síntomas, los más habituales de los signos motores son el temblor y la lentitud de movimientos. Pero éstos no siempre son los primeros en aparecer. Hasta en un 40% de casos la primera manifestación es la depresión y esto, puede llevar a diversos errores diagnósticos. Y otros síntomas no motores son: la ansiedad, los problemas cognitivos y los trastornos del sueño, entre otros.

El diagnóstico de la enfermedad es clínico. En la actualidad no existe ninguna prueba de imagen ni de sangre que confirme la existencia o no de la enfermedad. Se basa en la historia que refiere el paciente y en el examen neurológico, según expresa la Dra. Kurtis. Aunque el tratamiento farmacológico si bien no logra detener el proceso dege-

nerativo, resulta eficaz para mejorar la mayoría de los signos motores y para muchos de los síntomas no motores. La experta del Ruber Internacional detalla que este 2023 han salido dos medicamentos nuevos. “Son dos nuevas formulaciones de levodopa. Una inhalada para rescatar al paciente del episodio OFF y otra formulación de levodopa intestinal. En los próximos meses veremos más innovadoras formulaciones de levodopa y de apomorfina.

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



16 Abril, 2023

ACTUALIDAD DEL PÁRKINSON

La salud es lo que importa

DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN



www.bartolomebeltran.com

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

coordinación del movimiento, así como del mantenimiento del tono muscular y de la postura.

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

En la mayoría de los pacientes no se identifica una causa concreta, mientras que en una población mínima (entre el 3% y el 5%) se detecta una mutación genética responsable de la enfermedad.

Como explica la doctora Mónica Kurtis, directora del Programa de Trastornos del Movimiento del Servicio de Neurología del Hospital Ruber Internacional, a nivel cerebral, los pacientes pierden las células nerviosas, también conocidas como neuronas, productoras de una sustancia llamada dopamina. "La dopamina es el mensajero cerebral de los circuitos cerebrales encargados de coordinar el movimiento. Su falta, resulta en problemas a nivel motor y también a ni-

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

vel no motor", indica la neuróloga. En cuanto a los síntomas, los más habituales de los signos motores son el temblor y la lentitud de movimientos. Pero éstos no siempre son los primeros en aparecer. Hasta en un 40% de casos la primera manifestación es la depresión y esto, puede llevar a diversos errores diagnósticos. Y otros síntomas no motores son: la ansiedad, los problemas cognitivos y los trastornos del sueño, entre otros.

El diagnóstico de la enfermedad es clínico. En la actualidad no existe ninguna prueba de imagen ni de sangre que confirme la existencia o no de la enfermedad. Se basa en la historia que refiere el paciente y en el examen neurológico, según expresa la Dra. Kurtis. Aunque el tratamiento farmacológico si bien no logra detener el proceso dege-

nerativo, resulta eficaz para mejorar la mayoría de los signos motores y para muchos de los síntomas no motores. La experta del Ruber Internacional detalla que este 2023 han salido dos medicamentos nuevos. "Son dos nuevas formulaciones de levodopa. Una inhalada para rescatar al paciente del episodio OFF y otra formulación de levodopa intestinal. En los próximos meses veremos más innovadoras formulaciones de levodopa y de apomorfina.

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



▶ 16 Abril, 2023



El estrés puede llevarte a intentar ser consciente de algo y luego no recordarlo

Fallos de memoria para estar tranquilos. Olvidarse las llaves o el nombre de alguien es normal, lo preocupante es no recordar algo que se ha hecho

FERMÍN APEZTEGUIA



La memoria falla y, a partir de determinada edad, con mayor frecuencia. Pero tranquilo, que eso no tiene por qué ser indicativo de una demencia, ni mucho menos. Si usted es de los que no sabe dónde ha dejado las llaves, la calle en la que hoy ha aparcado el coche o ese lugar privilegiado donde guardó ese objeto que tanto quiere, no se preocupe. ¡Bienvenido a la edad de los despistes! Hacerse mayor también era esto.

A partir de los 50 años no puede pretenderse tener el mismo corazón ni los mismos pulmones que se tenían con 20. Con la cabeza pasa exactamente lo mismo.

Los años no perdonan. «Una cosa es un despiste y otra muy distinta un olvido que impacta en tu vida», matiza el neurólogo Alfredo Rodríguez Antiguiedad, de la Sociedad Española de Neurología. «No es tan grave ignorar dónde se han dejado las llaves, que nos pasa a todos. Lo preocupante es ser incapaz de recordar si has venido en coche o en tren, o si celebraste ayer o no el aniversario de tu boda», detalla el especialista.

Los olvidos de los que uno es consciente pueden tener muchas causas y ninguna de ellas ser motivo de alarma, según explica el experto, jefe del servicio de Neurología del hospital vizcaino de Cruces. Uno puede no recordar exactamente dónde quedó con un amigo porque en ese momento estaba despistado, porque lo es por naturaleza y simplemente se le ha olvidado.

A menudo, además, realizamos determinadas actividades sin ser plenamente conscientes de que las estamos haciendo. «Imagine a un empresario de esos que viajan de Bilbao a Madrid en el día y lo hace con muchísima frecuencia. Sale por la mañana a primera hora, deja el vehículo en el aeropuerto y, a su regreso, no sabe dónde lo ha dejado. Conozco mucha gente -y, de hecho, hay aplicaciones- que tiene que hacer fotos para recordar dónde ha aparcado».

Memorizar los pasos dados

¿Es para preocuparse? Rotundamente no. El estrés con que llegó al estacionamiento, mantenido durante una intensa jornada de negociaciones y reuniones, le impide recordar dónde dejó el vehículo. La mente se relaja, porque lo necesita, pierde el grado

Ejercite la memoria

Dieta sana y ejercicio

Consuma alimentos saludables. La dieta basada en el consumo prioritario de frutas, verduras, legumbres, cereales y pescado protege frente a las enfermedades crónicas y ayuda a mantener ágil el cerebro.

Planee y use sus trucos

Haga una lista de lo que tiene que hacer y ayude a su memoria con notas y calendarios. Muchas personas recuerdan mejor las cosas si las conectan mentalmente con una canción, un libro, un nombre o un programa de televisión.

No se quede quieto en casa

Mantenga sus intereses y pasatiempos, desarrolle alguno nuevo, como ser voluntario en una ONG, y visite a familiares y amigos.

Limite el alcohol

Cantidades excesivas en periodos cortos pueden causar en el cerebro daños irreversibles.

de agilidad mantenido durante tiempo y no se acuerda. Hay que volver a activarla, intentando memorizar los pasos dados.

El estrés mantenido puede llegar al extremo de que uno haga el ejercicio de intentar ser consciente de lo que hace para recordarlo con posterioridad si es necesario y no conseguirlo. «A todo el mundo le ha ocurrido alguna vez», tranquiliza el especialista de la SEN. Uno piensa 'voy a de-

jar esto en este cajón, donde nunca suelo guardarlo, y luego lo voy a recordar'. ¡Pues cuando se necesita, no hay manera! Y tampoco tiene por qué ser algo patológico. La mente en ese momento no está donde uno cree porque su cabeza, en realidad, está ocupada con algo que le preocupa muchísimo más.

La disnomia es otro fenómeno muy común que tampoco tiene por qué ser patológico. Con ese nombre se conoce a la dificultad de reconocer o recordar determinadas palabras pero, sobre todo, nombres. Es algo tan común y depende tanto del carácter de la persona que puede padecerse a cualquier edad, aunque entre los mayores de 50 resulta más común por los años. La forma más habitual de disnomia es llamar a un hijo por el nombre de otro.

«María, Ángel... ¡Javier!»

Cuando existían grandes familias numerosas había padres que eran auténticos especialistas de la disnomia y eran capaces de decir los nombres de cuatro de sus hijos cuando, en realidad, querían llamar al quinto. La disnomia es la responsable de que en un momento de bloqueo, un golpe de estrés impida al que habla recordar el nombre de la persona que tiene enfrente o de la que, quizás, tiene que presentar a un tercero. Si uno es un poco despistado, la situación ya se complica.

¿Por qué ocurre todo esto? «No hay una causa concreta. Hay personas más capacitadas que otras para recordar nombres, listas y de todo. No todos tenemos la misma capacidad para las relaciones sociales, la misma inteligencia emocional o dotes iguales para correr o engordar. Cada persona es un mundo», resume Rodríguez Antiguiedad.

Los olvidos de los que somos conscientes no tienen por qué preocupar. Simplemente, ocurren y con la edad se multiplican. El problema comienza cuando uno pregunta lo mismo una y otra vez, se pierde en lugares conocidos, se desorienta, se ve incapaz de manejarse con el dinero, no reconoce a sus hijos... Ésa, sin duda, es otra historia.



16 Abril, 2023

ACTUALIDAD DEL PÁRKINSON

La salud es lo que importa**DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN**www.bartolomebeltran.com

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

coordinación del movimiento, así como del mantenimiento del tono muscular y de la postura.

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

En la mayoría de los pacientes no se identifica una causa concreta, mientras que en una población mínima (entre el 3% y el 5%) se detecta una mutación genética responsable de la enfermedad.

Como explica la doctora Mónica Kurtis, directora del Programa de Trastornos del Movimiento del Servicio de Neurología del Hospital Ruber Internacional, a nivel cerebral, los pacientes pierden las células nerviosas, también conocidas como neuronas, productoras de una sustancia llamada dopamina. “La dopamina es el mensajero cerebral de los circuitos cerebrales encargados de coordinar el movimiento. Su falta, resulta en problemas a nivel motor y también a ni-

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

vel no motor”, indica la neuróloga. En cuanto a los síntomas, los más habituales de los signos motores son el temblor y la lentitud de movimientos. Pero éstos no siempre son los primeros en aparecer. Hasta en un 40% de casos la primera manifestación es la depresión y esto, puede llevar a diversos errores diagnósticos. Y otros síntomas no motores son: la ansiedad, los problemas cognitivos y los trastornos del sueño, entre otros.

El diagnóstico de la enfermedad es clínico. En la actualidad no existe ninguna prueba de imagen ni de sangre que confirme la existencia o no de la enfermedad. Se basa en la historia que refiere el paciente y en el examen neurológico, según expresa la Dra. Kurtis. Aunque el tratamiento farmacológico si bien no logra detener el proceso dege-

nerativo, resulta eficaz para mejorar la mayoría de los signos motores y para muchos de los síntomas no motores. La experta del Ruber Internacional detalla que este 2023 han salido dos medicamentos nuevos. “Son dos nuevas formulaciones de levodopa. Una inhalada para rescatar al paciente del episodio OFF y otra formulación de levodopa intestinal. En los próximos meses veremos más innovadoras formulaciones de levodopa y de apomorfina.

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



16 Abril, 2023



Fallos de memoria para estar tranquilos. Olvidarse las llaves o el nombre de alguien es normal, lo preocupante es no recordar algo que se ha hecho

FERMÍN APEZTEGUIA



La memoria falla y, a partir de determinada edad, con mayor frecuencia. Pero tranquilo, que eso no tiene por qué ser indicativo de una demencia, ni mucho menos. Si usted es de los que no sabe dónde ha dejado las llaves, la calle en la que hoy ha aparcado el coche o ese lugar privilegiado donde guardó ese objeto que tanto quiere, no se preocupe. ¡Bienvenido a la edad de los despistes! Hacerse mayor también era esto.

A partir de los 50 años no puede pretenderse tener el mismo corazón ni los mismos pulmones que se tenían con 20. Con la cabeza pasa exactamente lo mismo.

Los años no perdonan. «Una cosa es un despiste y otra muy distinta un olvido que impacta en tu vida», matiza el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad, de la Sociedad Española de Neurología. «No es tan grave ignorar dónde se han dejado las llaves, que nos pasa a todos. Lo preocupante es ser incapaz de recordar si has venido en coche o en tren, o si celebraste ayer o no el aniversario de tu boda», detalla el especialista.

Los olvidos de los que uno es consciente pueden tener muchas causas y ninguna de ellas ser motivo de alarma, según explica el experto, jefe del servicio de Neurología del hospital vizcaíno de Cruces. Uno puede no recordar exactamente dónde quedó con un amigo porque en ese momento estaba despistado, porque lo es por naturaleza y simplemente se le ha olvidado.

A menudo, además, realizamos determinadas actividades sin ser plenamente conscientes de que las estamos haciendo. «Imagine a un empresario de esos que viajan de Bilbao a Madrid en el día y lo hace con muchísima frecuencia. Sale por la mañana a primera hora, deja el vehículo en el aeropuerto y, a su regreso, no sabe dónde lo ha dejado. Conozco mucha gente –y, de hecho, hay aplicaciones– que tiene que hacer fotos para recordar dónde ha aparcado».

Memorizar los pasos dados

¿Es para preocuparse? Rotundamente no. El estrés con que llegó al estacionamiento, mantenido durante una intensa jornada de negociaciones y reuniones, le impide recordar dónde dejó el vehículo. La mente se relaja, porque lo necesita, pierde el grado

El estrés puede llevarte a intentar ser consciente de algo y luego no recordarlo

de agilidad mantenido durante tiempo y no se acuerda. Hay que volver a activarla, intentando memorizar los pasos dados.

El estrés mantenido puede llegar al extremo de que uno haga el ejercicio de intentar ser consciente de lo que hace para recordarlo con posterioridad si es necesario y no conseguirlo. «A todo el mundo le ha ocurrido alguna vez», tranquiliza el especialista de la SEN. Uno piensa 'voy a de-

«María, Ángel... ¡Javier!»

Cuando existían grandes familias numerosas había padres que eran auténticos especialistas de la disnomia y eran capaces de decir los nombres de cuatro de sus hijos cuando, en realidad, querían llamar al quinto. La disnomia es la responsable de que en un momento de bloqueo, un golpe de estrés impida al que habla recordar el nombre de la persona que tiene enfrente o de la que, quizás, tiene que presentar a un tercero. Si uno es un poco despistado, la situación ya se complica.

¿Por qué ocurre todo esto? «No hay una causa concreta. Hay personas más capacitadas que otras para recordar nombres, listas y de todo. No todos tenemos la misma capacidad para las relaciones sociales, la misma inteligencia emocional o dotes iguales para correr o engordar. Cada persona es un mundo», resume Rodríguez Antigüedad.

Los olvidos de los que somos conscientes no tienen por qué preocupar. Simplemente, ocurren y con la edad se multiplican. El problema comienza cuando uno pregunta lo mismo una y otra vez, se pierde en lugares conocidos, se desorienta, se ve incapaz de manejarse con el dinero, no reconoce a sus hijos... Ésa, sin duda, es otra historia.

Ejercite la memoria

Dieta sana y ejercicio

Consuma alimentos saludables. La dieta basada en el consumo prioritario de frutas, verduras, legumbres, cereales y pescado protege frente a las enfermedades crónicas y ayuda a mantener ágil el cerebro.

Planee y use sus trucos

Haga una lista de lo que tiene que hacer y ayude a su memoria con notas y calendarios. Muchas personas recuerdan mejor las cosas si las conectan mentalmente con una canción, un libro, un nombre o un programa de televisión.

No se quede quieto en casa

Mantenga sus intereses y pasatiempos, desarrolle alguno nuevo, como ser voluntario en una ONG, y visite a familiares y amigos.

Limite al alcohol

Cantidades excesivas en periodos cortos pueden causar en el cerebro daños irreversibles.



Fallos de memoria para estar tranquilos. Olvidarse las llaves o el nombre de alguien es normal, lo preocupante es no recordar algo que se ha hecho

FERMÍN APEZTEGUIA



La memoria falla y, a partir de determinada edad, con mayor frecuencia. Pero tranquilo, que eso no tiene por qué ser indicativo de una demencia, ni mucho menos. Si usted es de los que no sabe dónde ha dejado las llaves, la calle en la que hoy ha aparcado el coche o ese lugar privilegiado donde guardó ese objeto que tanto quiere, no se preocupe. ¡Bienvenido a la edad de los despistes! Hacerse mayor también era esto.

A partir de los 50 años no puede pretenderse tener el mismo corazón ni los mismos pulmones que se tenían con 20. Con la cabeza pasa exactamente lo mismo.

Los años no perdonan. «Una cosa es un despiste y otra muy distinta un olvido que impacta en tu vida», matiza el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad, de la Sociedad Española de Neurología. «No es tan grave ignorar dónde se han dejado las llaves, que nos pasa a todos. Lo preocupante es ser incapaz de recordar si has venido en coche o en tren, o si celebraste ayer o no el aniversario de tu boda», detalla el especialista.

Los olvidos de los que uno es consciente pueden tener muchas causas y ninguna de ellas ser motivo de alarma, según explica el experto, jefe del servicio de Neurología del hospital vizcaíno de Cruces. Uno puede no recordar exactamente dónde quedó con un amigo porque en ese momento estaba despistado, porque lo es por naturaleza y simplemente se le ha olvidado.

A menudo, además, realizamos determinadas actividades sin ser plenamente conscientes de que las estamos haciendo. «Imagine a un empresario de esos que viajan de Bilbao a Madrid en el día y lo hace con muchísima frecuencia. Sale por la mañana a primera hora, deja el vehículo en el aeropuerto y, a su regreso, no sabe dónde lo ha dejado. Conozco mucha gente –y, de hecho, hay aplicaciones– que tiene que hacer fotos para recordar dónde ha aparcado».

Memorizar los pasos dados

¿Es para preocuparse? Rotundamente no. El estrés con que llegó al estacionamiento, mantenido durante una intensa jornada de negociaciones y reuniones, le impide recordar dónde dejó el vehículo. La mente se relaja, porque lo necesita, pierde el grado

El estrés puede llevarte a intentar ser consciente de algo y luego no recordarlo

de agilidad mantenido durante tiempo y no se acuerda. Hay que volver a activarla, intentando memorizar los pasos dados.

El estrés mantenido puede llegar al extremo de que uno haga el ejercicio de intentar ser consciente de lo que hace para recordarlo con posterioridad si es necesario y no conseguirlo. «A todo el mundo le ha ocurrido alguna vez», tranquiliza el especialista de la SEN. Uno piensa 'voy a de-

«María, Ángel... ¡Javier!»

Cuando existían grandes familias numerosas había padres que eran auténticos especialistas de la disnomia y eran capaces de decir los nombres de cuatro de sus hijos cuando, en realidad, querían llamar al quinto. La disnomia es la responsable de que en un momento de bloqueo, un golpe de estrés impida al que habla recordar el nombre de la persona que tiene enfrente o de la que, quizás, tiene que presentar a un tercero. Si uno es un poco despistado, la situación ya se complica.

¿Por qué ocurre todo esto? «No hay una causa concreta. Hay personas más capacitadas que otras para recordar nombres, listas y de todo. No todos tenemos la misma capacidad para las relaciones sociales, la misma inteligencia emocional o dotes iguales para correr o engordar. Cada persona es un mundo», resume Rodríguez Antigüedad.

Los olvidos de los que somos conscientes no tienen por qué preocupar. Simplemente, ocurren y con la edad se multiplican. El problema comienza cuando uno pregunta lo mismo una y otra vez, se pierde en lugares conocidos, se desorienta, se ve incapaz de manejarse con el dinero, no reconoce a sus hijos... Esa, sin duda, es otra historia.

Ejercite la memoria

Dieta sana y ejercicio

Consuma alimentos saludables. La dieta basada en el consumo prioritario de frutas, verduras, legumbres, cereales y pescado protege frente a las enfermedades crónicas y ayuda a mantener ágil el cerebro.

Planee y use sus trucos

Haga una lista de lo que tiene que hacer y ayude a su memoria con notas y calendarios. Muchas personas recuerdan mejor las cosas si las conectan mentalmente con una canción, un libro, un nombre o un programa de televisión.

No se quede quieto en casa

Mantenga sus intereses y pasatiempos, desarrolle alguno nuevo, como ser voluntario en una ONG, y visite a familiares y amigos.

Limite el alcohol

Cantidades excesivas en periodos cortos pueden causar en el cerebro daños irreversibles.



Fallos de memoria para estar tranquilos. Olvidarse las llaves o el nombre de alguien es normal, lo preocupante es no recordar algo que se ha hecho

FERMÍN APEZTEGUIA



La memoria falla y, a partir de determinada edad, con mayor frecuencia. Pero tranquilo, que eso no tiene por qué ser indicativo de una demencia, ni mucho menos. Si usted es de los que no sabe dónde ha dejado las llaves, la calle en la que hoy ha aparcado el coche o ese lugar privilegiado donde guardó ese objeto que tanto quiere, no se preocupe. ¡Bienvenido a la edad de los despistes! Hacerse mayor también era esto.

A partir de los 50 años no puede pretenderse tener el mismo corazón ni los mismos pulmones que se tenían con 20. Con la cabeza pasa exactamente lo mismo.

Los años no perdonan. «Una cosa es un despiste y otra muy distinta un olvido que impacta en tu vida», matiza el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad, de la Sociedad Española de Neurología. «No es tan grave ignorar dónde se han dejado las llaves, que nos pasa a todos. Lo preocupante es ser incapaz de recordar si has venido en coche o en tren, o si celebraste ayer o no el aniversario de tu boda», detalla el especialista.

Los olvidos de los que uno es consciente pueden tener muchas causas y ninguna de ellas ser motivo de alarma, según explica el experto, jefe del servicio de Neurología del hospital vizcaíno de Cruces. Uno puede no recordar exactamente dónde quedó con un amigo porque en ese momento estaba despistado, porque lo es por naturaleza y simplemente se le ha olvidado.

A menudo, además, realizamos determinadas actividades sin ser plenamente conscientes de que las estamos haciendo. «Imagine a un empresario de esos que viajan de Bilbao a Madrid en el día y lo hace con muchísima frecuencia. Sale por la mañana a primera hora, deja el vehículo en el aeropuerto y, a su regreso, no sabe dónde lo ha dejado. Conozco mucha gente –y, de hecho, hay aplicaciones– que tiene que hacer fotos para recordar dónde ha aparcado».

Memorizar los pasos dados

¿Es para preocuparse? Rotundamente no. El estrés con que llegó al estacionamiento, mantenido durante una intensa jornada de negociaciones y reuniones, le impide recordar dónde dejó el vehículo. La mente se relaja, porque lo necesita, pierde el grado

Ejercite la memoria

Dieta sana y ejercicio

Consuma alimentos saludables. La dieta basada en el consumo prioritario de frutas, verduras, legumbres, cereales y pescado protege frente a las enfermedades crónicas y ayuda a mantener ágil el cerebro.

Planee y use sus trucos

Haga una lista de lo que tiene que hacer y ayude a su memoria con notas y calendarios. Muchas personas recuerdan mejor las cosas si las conectan mentalmente con una canción, un libro o un nombre.

No se quede quieto en casa

Mantenga sus intereses y pasatiempos, desarrolle alguno nuevo, como ser voluntario en una ONG, y visite a familiares y amigos.

Limite el alcohol

Cantidades excesivas en periodos cortos pueden causar en el cerebro daños irreversibles.

de agilidad mantenido durante tiempo y no se acuerda. Hay que volver a activarla, intentando memorizar los pasos dados.

El estrés mantenido puede llegar al extremo de que uno haga el ejercicio de intentar ser consciente de lo que hace para recordarlo con posterioridad si es necesario y no conseguirlo. «A todo el mundo le ha ocurrido alguna vez», tranquiliza el especialista de la SEN. Uno piensa 'voy a de-

El estrés puede llevarte a intentar ser consciente de algo y luego no recordarlo

jar esto en este cajón, donde nunca suelo guardarlo, y luego lo voy a recordar'. ¡Pues cuando se necesita, no hay manera! Y tampoco tiene por qué ser algo patológico. La mente en ese momento no está donde uno cree porque su cabeza, en realidad, está ocupada con algo que le preocupa muchísimo más.

La disnomia es otro fenómeno muy común que tampoco tiene por qué ser patológico. Con ese nombre se conoce a la dificultad de reconocer o recordar determinadas palabras pero, sobre todo, nombres. Es algo tan común y depende tanto del carácter de la persona que puede padecerse a cualquier edad, aunque entre los mayores de 50 resulta más común por los años. La forma más habitual de disnomia es llamar a un hijo por el nombre de otro.

«María, Ángel... ¡Javier!»

Cuando existían grandes familias numerosas había padres que eran auténticos especialistas de la disnomia y eran capaces de decir los nombres de cuatro de sus hijos cuando, en realidad, querían llamar al quinto. La disnomia es la responsable de que en un momento de bloqueo, un golpe de estrés impida al que habla recordar el nombre de la persona que tiene enfrente o de la que, quizás, tiene que presentar a un tercero. Si uno es un poco despistado, la situación ya se complica.

¿Por qué ocurre todo esto? «No hay una causa concreta. Hay personas más capacitadas que otras para recordar nombres, listas y de todo. No todos tenemos la misma capacidad para las relaciones sociales, la misma inteligencia emocional o dotes iguales para correr o engordar. Cada persona es un mundo», resume Rodríguez Antigüedad.

Los olvidos de los que somos conscientes no tienen por qué preocupar. Simplemente, ocurren y con la edad se multiplican. El problema comienza cuando uno pregunta lo mismo una y otra vez, se pierde en lugares conocidos, se desorienta, se ve incapaz de manejarse con el dinero, no reconoce a sus hijos... Ésa, sin duda, es otra historia.



16 Abril, 2023

ACTUALIDAD DEL PÁRKINSON

La salud es lo que importa**DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN**www.bartolomebeltran.com

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

coordinación del movimiento, así como del mantenimiento del tono muscular y de la postura.

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

En la mayoría de los pacientes no se identifica una causa concreta, mientras que en una población mínima (entre el 3% y el 5%) se detecta una mutación genética responsable de la enfermedad.

Como explica la doctora Mónica Kurtis, directora del Programa de Trastornos del Movimiento del Servicio de Neurología del Hospital Ruber Internacional, a nivel cerebral, los pacientes pierden las células nerviosas, también conocidas como neuronas, productoras de una sustancia llamada dopamina. “La dopamina es el mensajero cerebral de los circuitos cerebrales encargados de coordinar el movimiento. Su falta, resulta en problemas a nivel motor y también a ni-

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

vel no motor”, indica la neuróloga. En cuanto a los síntomas, los más habituales de los signos motores son el temblor y la lentitud de movimientos. Pero éstos no siempre son los primeros en aparecer. Hasta en un 40% de casos la primera manifestación es la depresión y esto, puede llevar a diversos errores diagnósticos. Y otros síntomas no motores son: la ansiedad, los problemas cognitivos y los trastornos del sueño, entre otros.

El diagnóstico de la enfermedad es clínico. En la actualidad no existe ninguna prueba de imagen ni de sangre que confirme la existencia o no de la enfermedad. Se basa en la historia que refiere el paciente y en el examen neurológico, según expresa la Dra. Kurtis. Aunque el tratamiento farmacológico si bien no logra detener el proceso dege-

nerativo, resulta eficaz para mejorar la mayoría de los signos motores y para muchos de los síntomas no motores. La experta del Ruber Internacional detalla que este 2023 han salido dos medicamentos nuevos. “Son dos nuevas formulaciones de levodopa. Una inhalada para rescatar al paciente del episodio OFF y otra formulación de levodopa intestinal. En los próximos meses veremos más innovadoras formulaciones de levodopa y de apomorfina.

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



16 Abril, 2023



El estrés puede llevarte a intentar ser consciente de algo y luego no recordarlo

Fallos de memoria para estar tranquilos. Olvidarse las llaves o el nombre de alguien es normal, lo preocupante es no recordar algo que se ha hecho

FERMÍN APEZTEGUIA



La memoria falla y, a partir de determinada edad, con mayor frecuencia. Pero tranquilo, que eso no tiene por qué ser indicativo de una demencia, ni mucho menos. Si usted es de los que no sabe dónde ha dejado las llaves, la calle en la que hoy ha aparcado el coche o ese lugar privilegiado donde guardó ese objeto que tanto quiere, no se preocupe. ¡Bienvenido a la edad de los despistes! Hacerse mayor también era esto.

A partir de los 50 años no puede pretenderse tener el mismo corazón ni los mismos pulmones que se tenían con 20. Con la cabeza pasa exactamente lo mismo.

Los años no perdonan. «Una cosa es un despiste y otra muy distinta un olvido que impacta en tu vida», matiza el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad, de la Sociedad Española de Neurología. «No es tan grave ignorar dónde se han dejado las llaves, que nos pasa a todos. Lo preocupante es ser incapaz de recordar si has venido en coche o en tren, o si celebraste ayer o no el aniversario de tu boda», detalla el especialista.

Los olvidos de los que uno es consciente pueden tener muchas causas y ninguna de ellas ser motivo de alarma, según explica el experto, jefe del servicio de Neurología del hospital vizcaíno de Cruces. Uno puede no recordar exactamente dónde quedó con un amigo porque en ese momento estaba despistado, porque lo es por naturaleza y simplemente se le ha olvidado.

A menudo, además, realizamos determinadas actividades sin ser plenamente conscientes de que las estamos haciendo. «Imagine a un empresario de esos que viajan de Bilbao a Madrid en el día y lo hace con muchísima frecuencia. Sale por la mañana a primera hora, deja el vehículo en el aeropuerto y, a su regreso, no sabe dónde lo ha dejado. Conozco mucha gente –y, de hecho, hay aplicaciones– que tiene que hacer fotos para recordar dónde ha aparcado».

Memorizar los pasos dados

¿Es para preocuparse? Rotundamente no. El estrés con que llegó al estacionamiento, mantenido durante una intensa jornada de negociaciones y reuniones, le impide recordar dónde dejó el vehículo. La mente se relaja, porque lo necesita, pierde el grado

Ejercite la memoria

Dieta sana y ejercicio

Consuma alimentos saludables. La dieta basada en el consumo prioritario de frutas, verduras, legumbres, cereales y pescado protege frente a las enfermedades crónicas y ayuda a mantener ágil el cerebro.

Planee y use sus trucos

Haga una lista de lo que tiene que hacer y ayude a su memoria con notas y calendarios. Muchas personas recuerdan mejor las cosas si las conectan mentalmente con una canción, un libro, un nombre o un programa de televisión.

No se quede quieto en casa

Mantenga sus intereses y pasatiempos, desarrolle alguno nuevo, como ser voluntario en una ONG, y visite a familiares y amigos.

Limite el alcohol

Cantidades excesivas en periodos cortos pueden causar en el cerebro daños irreversibles.

de agilidad mantenido durante tiempo y no se acuerda. Hay que volver a activarla, intentando memorizar los pasos dados.

El estrés mantenido puede llegar al extremo de que uno haga el ejercicio de intentar ser consciente de lo que hace para recordarlo con posterioridad si es necesario y no conseguirlo. «A todo el mundo le ha ocurrido alguna vez», tranquiliza el especialista de la SEN. Uno piensa ‘voy a de-

jar esto en este cajón, donde nunca suelo guardarlo, y luego lo voy a recordar’. ¡Pues cuando se necesita, no hay manera! Y tampoco tiene por qué ser algo patológico. La mente en ese momento no está donde uno cree porque su cabeza, en realidad, está ocupada con algo que le preocupa muchísimo más.

La disnomia es otro fenómeno muy común que tampoco tiene por qué ser patológico. Con ese nombre se conoce a la dificultad de reconocer o recordar determinadas palabras pero, sobre todo, nombres. Es algo tan común y depende tanto del carácter de la persona que puede padecerse a cualquier edad, aunque entre los mayores de 50 resulta más común por los años. La forma más habitual de disnomia es llamar a un hijo por el nombre de otro.

«María, Ángel... ¡Javier!»

Cuando existían grandes familias numerosas había padres que eran auténticos especialistas de la disnomia y eran capaces de decir los nombres de cuatro de sus hijos cuando, en realidad, querían llamar al quinto. La disnomia es la responsable de que en un momento de bloqueo, un golpe de estrés impida al que habla recordar el nombre de la persona que tiene enfrente o de la que, quizás, tiene que presentar a un tercero. Si uno es un poco despistado, la situación ya se complica.

¿Por qué ocurre todo esto? «No hay una causa concreta. Hay personas más capacitadas que otras para recordar nombres, listas y de todo. No todos tenemos la misma capacidad para las relaciones sociales, la misma inteligencia emocional o dotes iguales para correr o engordar. Cada persona es un mundo», resume Rodríguez Antigüedad.

Los olvidos de los que somos conscientes no tienen por qué preocupar. Simplemente, ocurren y con la edad se multiplican. El problema comienza cuando uno pregunta lo mismo una y otra vez, se pierde en lugares conocidos, se desorienta, se ve incapaz de manejarse con el dinero, no reconoce a sus hijos... Ésa, sin duda, es otra historia.



¿Sabía que hay hasta 200 tipos de dolor de cabeza? Aunque el 90% son benignos resultan muy incapacitantes y limitan mucho la vida diaria

Un reportaje de Concha Lago

El dolor que machaca a 150% de la población

KARMELE siente a menudo como si le martilleasen la sien. "A veces, el dolor va acompañado de pulsaciones y latidos, y resulta tan potente que es como si me estrujasen el cráneo", describe gráficamente. El de Karmele es un caso habitual. Ningún adulto se libra de sufrir cefalea o dolor de cabeza. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), prácticamente la mitad de la población (un 46%) presenta algún tipo de cefalea activa. De hecho, son las mujeres (hasta en un 99%) las que más la sufren y un 89% de los hombres afirman también padecer o haber padecido jaquecas en algún momento.

Es por ello que la celebración, el próximo miércoles, día 19, del Día Nacional de la Cefalea no es una jornada menor ya que hablamos de la forma más frecuente de dolor en el ser humano. Sin embargo, su frecuencia lo convierte en algo subestimado a menudo porque se encuentra entre las dolencias menos diagnosticadas y peor tratadas.

El término cefalea hace referencia "a cualquier dolor localizado en la región craneal, en la parte alta del cuello, o en las estructuras faciales y

¿Existen distintos tipos de cefalea?

Cefaleas primarias	Cefaleas secundarias
<ul style="list-style-type: none"> Trigéminoautonómica Migrañas 	<ul style="list-style-type: none"> Son minoritarias, pero pueden ser el síntoma de una patología grave

¿Qué síntomas son típicos de una cefalea y, en concreto, en una migraña?

- Fotofobia
- Fonofobia
- Náuseas y vómitos
- Empeoramiento con el movimiento
- Fatiga
- Anorexia o aumento del apetito
- Problemas de concentración

en la mitad superior de la cara". De acuerdo con el coordinador del Grupo de Cefalea de la SEN, Pablo Irimia, quienes la sufren suelen padecer además "una hipersensibilidad aumentada a cualquier estímulo, como la luz, el ruido o los olores".

Existen más de 200 tipos, pero se dividen en tres grupos: cefaleas primarias, cuando el dolor no está asociado a ninguna lesión en el sistema nervioso; cefaleas secundarias, cuando se debe dichas lesiones o a otras enfermedades; y las neuralgias, cuando

el dolor se localiza en el territorio de un nervio.

Dentro de las primarias hay tres tipos fundamentales, las más conocidas por la opinión pública. Son la migraña, la cefalea tensional y la cefalea en racimos. La más común de ellas, la migraña, es también muy incapacitante. Porque las migrañas, ese latigazo de dolor en plan vibrante o punzante, suelen ser las más recurrentes. No en vano, estos trastornos del sistema nervioso suponen la primera causa de discapacidad

entre los 16 y los 49 años y también el primer motivo de consulta en Atención Primaria.

"SUPONEN UNA GRAN BARRERA" Desde la AEPAC (Asociación de Pacientes con Cefalea) sostienen que "las cefaleas no solo son crisis dolorosas, son además en muchos casos dolores muy incapacitantes que pueden llegar a imponer una importante barrera social y financiera para muchos afectados". Se refieren a que "los ataques repetidos de dolor de

PARECEN IGUALES, PERO NO

¿MEJOR IBUPROFENO O PARACETAMOL?

●●● **Analgésicos.** El paracetamol e ibuprofeno son analgésicos que se utilizan de forma habitual e indistintamente para malestares como el dolor de cabeza, pero no son lo mismo. El primer compuesto tiene propiedades analgésicas y antipiréticas, por lo que alivia el dolor y baja la fiebre. Es más inocuo para el organismo y es un medicamento seguro, que pueden tomar embarazadas o personas con medicación. Hay que vigilarlo en personas con insuficiencia renal avanzada o en alcohólicos. En el caso del ibuprofeno, es un antiinflamatorio no esteroideo. Por lo que a las funciones de antipirético y analgésico se le suma el efecto antiinflamatorio, por lo que según la causa del dolor de cabeza, a veces puede ser más eficaz uno u otro.

ENCIFRAS

15 días al mes

CEFALEAS. La Sociedad Española de Neurología estima que el 4% de la población española sufre algún tipo de cefalea primaria de forma crónica, lo que significa que casi dos millones de ciudadanos experimentan dolor de cabeza más de 15 días al mes.

40%

AUTOMEDICACIÓN. LA SEN afirma que cerca del 50% de los pacientes con cefalea se automedica con analgésicos sin receta y, pese a su prevalencia, más de un 40% con dolores recurrentes, está sin diagnosticar.

Menores de 50

CON MIGRAÑAS. La migraña es la principal causa de discapacidad en menores de 50 años. Se trata de una afección que es especialmente prevalente entre las mujeres ya que se estima que hasta el 2% de féminas cumple con criterios de migraña crónica.

cabeza y, en algunas ocasiones, el temor constante a que aparezca la próxima crisis, consiguen romper la vida familiar, social y laboral".

Con el agravante de que una cefalea mal tratada puede llegar a cronificarse. Pero no hay una receta común que sirva para todas porque cada dolor de cabeza tiene su propio tratamiento. Según la doctora Lucía Vidorreta, del hospital QuirónSalud, siempre hay que hacerse está pregunta: "¿Tengo capacidad de aguantar esta molestia? Pues no me tomo

nada. Si cada vez que nos duele la cabeza tomamos algo, haremos que el cuerpo se acostumbre. Es decir, si tomamos un analgésico 8 o 10 veces al mes, podemos provocar lo contrario, un rebote". Y es que los especialistas consideran que hay algunos dolores de cabeza que nunca llegan a ser tan intensos como para necesitar medicación.

Una cefalea se convierte en algo serio y urgente cuando sube su intensidad o cuando es muy frecuente. Por ejemplo, "si tenemos más de 15 días al mes de dolor durante 3 meses seguidos debemos consultar con un especialista". Los expertos suelen trabajar con pautas cortas de tratamientos, para ir viendo si está o no funcionando en el paciente; y encontrar el que mejor se le adapte y le reduzca los dolores. En el caso de que estos dolores no desaparezcan ni se reduzcan, se usan técnicas más invasivas con infiltraciones o incluso se utiliza el bótox.

CEFALEA EN RACIMOS, LA PEOR De todos los dolores de cabeza, la cefalea en racimos es la peor que alguien puede sufrir. Está considerado el

que los pacientes lo describen como atroz o insoportable", explica Pablo Irimia.

Otra característica que la define es que se suele presentar casi siempre a la misma hora, con un predominio vespertino y/o nocturno en el 73% de los casos, y con frecuencia las crisis ocurren en determinadas épocas del año, sobre todo con los cambios de estación al inicio de la primavera o al final del otoño. Y si

bien la gran mayoría de los pacientes la experimentan de forma episódica —es decir, se combinan periodos amplios de remisión, junto con periodos sintomáticos—, en un 20% de los casos, la cefalea en racimos se puede cronificar.

"La cefalea en racimos es posiblemente unos de los tipos de dolor de cabeza más infradiagnosticados de España. En primer lugar porque los periodos de remisión pueden ser tan

amplios que en los primeros años de la enfermedad, no se llega a consultar con un especialista", comenta Irimia. "Pero además es un dolor de cabeza en el que, a pesar de tener unas características tan específicas, más del 57% de pacientes reciben diagnósticos previos erróneos".

Actualmente, en España, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos. Pero aun así, puede haber hasta más de tres años de retraso en el diagnós-

tico. "La principal consecuencia de no tener un diagnóstico es que, al no poder acceder al control y al tratamiento adecuados para esta enfermedad, las crisis cada vez serán más habituales y se tenderá a la cronificación. Y cuando los pacientes tienen ya una cefalea en racimos crónica, su enfermedad no solo será mucho más discapacitante, sino que además responderán peor a los medicamentos", señala Irimia. ●



"Una cefalea es cualquier dolor localizado en la región craneal, en el cuello, en la nuca, o en la mitad superior de la cara"

PABLO IRIMIA
Grupo Cefaleas de la Soc. de Neurología

dolor más fuerte que puede aguantar el ser humano sin perder la conciencia. Un 3% de la población la padece, mayoritariamente hombres, llegando a entre tres y cuatro casos de pacientes varones por cada paciente femenino. Los enfermos la describen como "un dolor insoportable, localizado detrás del ojo, y además va acompañada de congestión nasal, cambios de color en la piel, ojos rojos, o cambios en la pupila, todo ello, del mismo lado que el dolor".

Este tipo de cefaleas "impactan de manera muy notable en la calidad de vida de los pacientes, y pueden interferir en su vida laboral". De hecho, a muchos de los afectados les cuesta el empleo. Un informe de la Fundación del Cerebro pone de relieve que hasta un 36% de estos pacientes aseguran haber tenido que dejar su actividad profesional a causa de esta patología.

Según datos de la Sociedad de Neurología cerca de 50.000 personas padecen en España cefalea en racimos, uno de los males más invalidantes. "Suele tener una duración relativamente breve, pero el dolor se experimenta de forma tan aguda,