

PLAZA PODCAST Plaza al día

Trastorno del sueño: una amenaza silenciosa



Susíbete

Ivoox Apple Google Spotify

Amazon Podimo

Lucía Nadal

PLAZA AL DIA

DOMINGO, 21 ABRIL 2024



Dormir adecuadamente es un pilar fundamental para el correcto desarrollo de nuestras vidas además de un antídoto para mantener alejadas distintas patologías, como las cardiovasculares o las neurológicas. La falta de

“higiene del sueño” es un problema con especial incidencia en nuestro país. Según datos de la SEN (Sociedad Española de Neurología), entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. ¿Tenemos una buena higiene del sueño?. ¿Conocemos las herramientas para conseguirla?. ¿Somos realmente conscientes de que una buena parte de nuestra salud depende de la calidad de nuestro sueño?.

Hablamos con la doctora **Ana Fernández Arcos**, Neuróloga del Hospital del Mar de Barcelona y coordinadora del Grupo de Estudio de los trastornos y la vigilia del sueño de la Sociedad Española de Neurología. Y, por último, la doctora **Marina Carrasco**, especialista en otorrinolaringología experta en medicina del sueño en el hospital IMED Valencia.

Dirección: Rafa Lupión / **Redacción:** Lucía Nadal / **Producción:** Nacho Guerrero

'Plaza al Día' es el daily de los diarios del Grupo Plaza. **Suscríbete** en tu plataforma favorita: [Spotify](#) | [Apple Podcasts](#) | [Google Podcasts](#) | [iVoox](#) | [Amazon Music](#)

Podcasts Relacionados



Podcast | Trío de Eclipses: España en el radar del 'Astroturismo'

LUN, 22 ABR 2024



Jóvenes y alcohol: el cóctel más peligroso

SÁB, 20 ABR 2024



Israel - Irán: claves para entender el conflicto

VIE, 19 ABR 2024

Lo más leído

ataques inmunitarios al cerebro y la médula espinal que caracterizan a la enfermedad. La patología puede provocar una pérdida devastadora del control motor, aunque los nuevos tratamientos pueden ralentizar el avance de la enfermedad y, por ejemplo, preservar la capacidad del paciente para caminar. Los científicos esperan que los autoanticuerpos que han descubierto puedan detectarse algún día con un simple análisis de sangre, lo que daría a los pacientes una ventaja a la hora de recibir tratamiento.

"En las últimas décadas, se ha producido una tendencia a tratar la esclerosis múltiple antes y de forma más agresiva con terapias nuevas y más potentes", explica el Dr. Michael Wilson, neurólogo de la UC San Francisco y autor principal del estudio. "Un resultado diagnóstico como este hace más probable esa intervención temprana, dando a los pacientes la esperanza de una vida mejor", valora.

Para llegar a estas conclusiones, el grupo analizó la sangre de 250 pacientes con la enfermedad recogida tras su diagnóstico y muestras de los mismos tomadas cinco o más años antes, cuando se alistaron en el ejército. Asimismo, analizaron muestras comparables de 250 veteranos sanos.

Por el gran número de sujetos y el momento anterior y posterior de las muestras, consideran que se trata de "una cohorte fenomenal de individuos para observar cómo se desarrolla este tipo de autoinmunidad a lo largo de la aparición clínica de esta enfermedad", afirma Zamecnik.

Utilizando solo una milésima parte de un mililitro de sangre de cada momento vital, los científicos pensaron que observarían un aumento de los autoanticuerpos cuando aparecieran los primeros síntomas de la enfermedad. Sin embargo, descubrieron que el 10% de los pacientes con esclerosis presentaba una sorprendente abundancia de autoanticuerpos años antes del diagnóstico. Esta docena de autoanticuerpos seguía un patrón químico similar al de los virus comunes, como el virus de Epstein-Barr (VEB), que infecta a más del 85% de la población y que, sin embargo, ha sido señalado en estudios anteriores como una de las causas de la patología.

Años antes del diagnóstico, este subgrupo de pacientes presentaba otros signos de guerra inmunológica en el cerebro. El Dr. Ahmed Abdelhak, coautor del artículo e investigador posdoctoral en el laboratorio del Dr. Ari Green en la UCSF, descubrió que los pacientes con estos autoanticuerpos presentaban niveles elevados de neurofilamentos ligeros (Nfl), una proteína que se libera cuando las neuronas se descomponen. Tal vez, creen los investigadores, el sistema inmunitario estaba confundiendo proteínas humanas amistosas con algún enemigo vírico, lo que conducía a toda una vida de la esclerosis. "Cuando analizamos a personas sanas utilizando nuestra tecnología, todo el mundo parece único, con su propia huella dactilar de experiencia inmunológica, como un copo de nieve", señala DeRisi. "Es cuando la firma inmunológica de una persona se parece a la de otra y dejan de parecerse a un copo de nieve cuando empezamos a sospechar que algo va mal, y eso es lo que encontramos en estos pacientes con esclerosis", añade.

Por otro lado, para confirmar sus hallazgos, el equipo analizó muestras de sangre de pacientes del estudio ORIGINS de la UCSF. Todos estos pacientes presentaban síntomas neurológicos y a muchos de ellos, aunque no a todos, se les diagnosticó esclerosis múltiple. Y, una vez más, el 10% de los pacientes presentaban el mismo patrón de autoanticuerpos. **"El diagnóstico de la esclerosis múltiple no siempre es sencillo, porque no disponemos de biomarcadores específicos de la enfermedad",** señala Wilson.

"Estamos entusiasmados por tener cualquier cosa que pueda dar más certeza diagnóstica antes, para tener una discusión concreta sobre si se debe iniciar el tratamiento para cada paciente", añade.

Reacciones positivas de los expertos al estudio

Varios expertos, que no han participado en este estudio, valoran positivamente a la par que plantean inconvenientes sobre la investigación en declaraciones a la agencia SMC España. Luis Querol Gutiérrez, neurólogo de la Unidad de Enfermedades Neuromusculares-Neurología Autoinmune del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau e investigador del Institut de Recerca Biomèdica Sant Pau en Barcelona, resume que **"se trata de un estudio interesante, empleando una técnica novedosa para detectar una población de pacientes con EM que comparten mecanismos inmunológicos, pero en el que, tanto la complejidad de la técnica empleada, la baja frecuencia de los autoanticuerpos encontrados y algunos aspectos técnicos impiden defender dicha técnica como algo empleable en la clínica asistencial en el momento actual".**

Para Manuel Comabella López, "el estudio es también importante porque permite desgranar la elevada heterogeneidad inherente a la esclerosis múltiple e identificar un subgrupo de pacientes que se caracteriza por una respuesta de anticuerpos frente a proteínas del propio organismo —diferente a la de otros pacientes con la enfermedad y diferente de los individuos sanos— que puede ayudar en un diagnóstico más temprano de estos pacientes". "Aunque no se demuestra en el estudio, quizás estos pacientes presentarán también un peor pronóstico de su enfermedad, con base en las concentraciones más elevadas de neurofilamentos encontradas en sangre, y necesitarán un tratamiento más agresivo para su enfermedad", explica el director del Laboratorio de Neuroinmunología Clínica en el Centro de Esclerosis Múltiple de Cataluña (Cemcat) y especialista en Neurología del Hospital Universitario Vall d'Hebron en Barcelona.

Por su parte, Ana Belén Caminero Rodríguez, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología y jefa de Sección de Neurología del Complejo Asistencial de Ávila, considera que "este estudio encaja perfectamente con los resultados de estudios previos". "En primer lugar, existe un periodo presintomático o preclínico de esta enfermedad, de varios años de duración, durante el cual el paciente aún no tiene los síntomas típicos de la esclerosis múltiple, pero sí otros síntomas más inespecíficos, prodrómicos, durante los cuales

puede ya estar desarrollándose un proceso inflamatorio dentro del SNC. No obstante, son muy pocos los pacientes a los que se hace el diagnóstico de la enfermedad en estas fases. Por otro lado, permite consolidar la importancia del VEB en el desarrollo de la EM. Hace dos años, se publicó otro gran estudio que demostró también en la misma cohorte de militares estadounidenses que el riesgo de esclerosis múltiple aumenta 32 veces después de la infección por el VEB y no después de otros virus que se transmiten de forma similar, como el citomegalovirus. Es hoy por hoy el factor de riesgo más importante y consolidado", desarrolla. ***"La consecuencia más importante de esto es que, con el estudio de esta huella inmunológica, se podrían detectar sujetos en riesgo de desarrollar una esclerosis múltiple en los años siguientes para iniciar los tratamientos modificadores de la enfermedad de la manera más precoz posible e implementar todas aquellas medidas encaminadas a evitar el acúmulo de discapacidad.***

Por otro lado, y de forma preventiva, el desarrollo de una vacuna efectiva frente al VEB podría potencialmente prevenir esta enfermedad, si se aplica antes de que el sujeto haya resultado infectado por el virus. Además, los resultados de esta investigación abren nuevos caminos para mejorar los resultados en salud de los pacientes con esclerosis múltiple".

[Únete a nuestro canal de Whatsapp](#) y entérate de las noticias más relevantes del día, artículos de opinión, entretenimiento, tendencias y más.

Con información de: El confidencial

CD/NR

Notas del día:

:024 / 7:32 PM



ientos para cuidar tu piel durante esta ola de calor

:024 / 6:07 PM

22/04/2024 Delegación Provincial de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha en Cuenca -Cuenca-

Galería Multimedia

Día del Libro 2024

El Gobierno regional se suma a la conmemoración del Día del Libro con actividades en 88 bibliotecas de la provincia de Cuenca

El Gobierno regional se suma a la conmemoración del Día del Libro, que se celebra en todo el mundo el 23 de abril, con actividades en las todas las bibliotecas de la provincia de Cuenca que forman parte de la Red de Bibliotecas de Castilla-La Mancha: en total 88 centros, además de dos bibliobuses.

Con este motivo, la Biblioteca Pública 'Fermín Caballero' de Cuenca capital, la más grande de todas ellas, ha organizado varias actividades que arrancarán el mismo día 23, a las 11 horas, con el cuentacuentos 'Encuentada' de Jenny Fraile en el que participarán escolares de varios centros educativos.

El miércoles 24 de abril, a las 18 horas, en la Sala Transparente, habrá un 'Café tertulia con psicología' a cargo de Rocío Goitia y María Eugenia Visier que hablarán de la relación entre la actividad física y la salud mental. Ese mismo día, a las 19 horas, en la Sala Begoña Marlaska, se presentará el libro 'No pasarán: biografía de Dolores Ibárruri, La Pasionaria', de María Amorós.

La programación continuará el viernes 25 de abril, con la presentación, a las 19 horas, en la Sala Transparente, del libro 'Adiós a la migraña', del Doctor Jesús Porta-Etessam, neurólogo del Hospital Clínico San Carlos y presidente de la Sociedad Española de Neurología, que será presentado por Ana Huete Hurtado, neuróloga del Hospital Virgen de la Luz de Cuenca.

El jueves 2 de mayo, a las 19 horas, habrá un concierto de los alumnos de piano del Conservatorio Profesional de Música 'Pedro Aranaz' de Cuenca, dentro de la Semana de los Instrumentos de Tecla, que este año celebra su vigésima edición.

Finalmente, el sábado 4 de mayo, a las 12 horas, se presentará la novela 'El café de las nueve', de Isabel Valera Fernández.

Actividades por toda la provincia

Además de la 'Fermín Caballero', el resto de centros que componen la Red de Bibliotecas de Castilla-La Mancha también se sumarán a la celebración del Día del Libro con sus propias propuestas.

Recordar que, en la provincia de Cuenca, hay 88 bibliotecas adheridas a esta Red, además de dos bibliobuses, que dan cobertura a 190 municipios, con una población cercana a los 190.000 habitantes.

De otro lado, el Gobierno de Castilla-La Mancha, a través de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte, presentó hace unos días el cartel del Día del Libro 2024, obra de diseñadora toledana Esther García, del que se han editado un total de 2.000 ejemplares que se han distribuido por las todas las bibliotecas y centros educativos de la región.

Asimismo, se ha editado manifiesto que ha sido redactado por la divulgadora científica María García, más conocida como Boticaria García. De esta creación se han impreso 1.300 ejemplares, los cuales también están disposición del público en estos mismos espacios.

La celebración del Día del Libro será la antesala de la Feria del Libro 'Cuenca Lee 2024' que se celebrará del 27 de abril al 2 de mayo, y en la que también participará la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, junto a la Diputación Provincial de Cuenca.

Enlace permanente: <https://www.castillalamancha.es/node/382247>

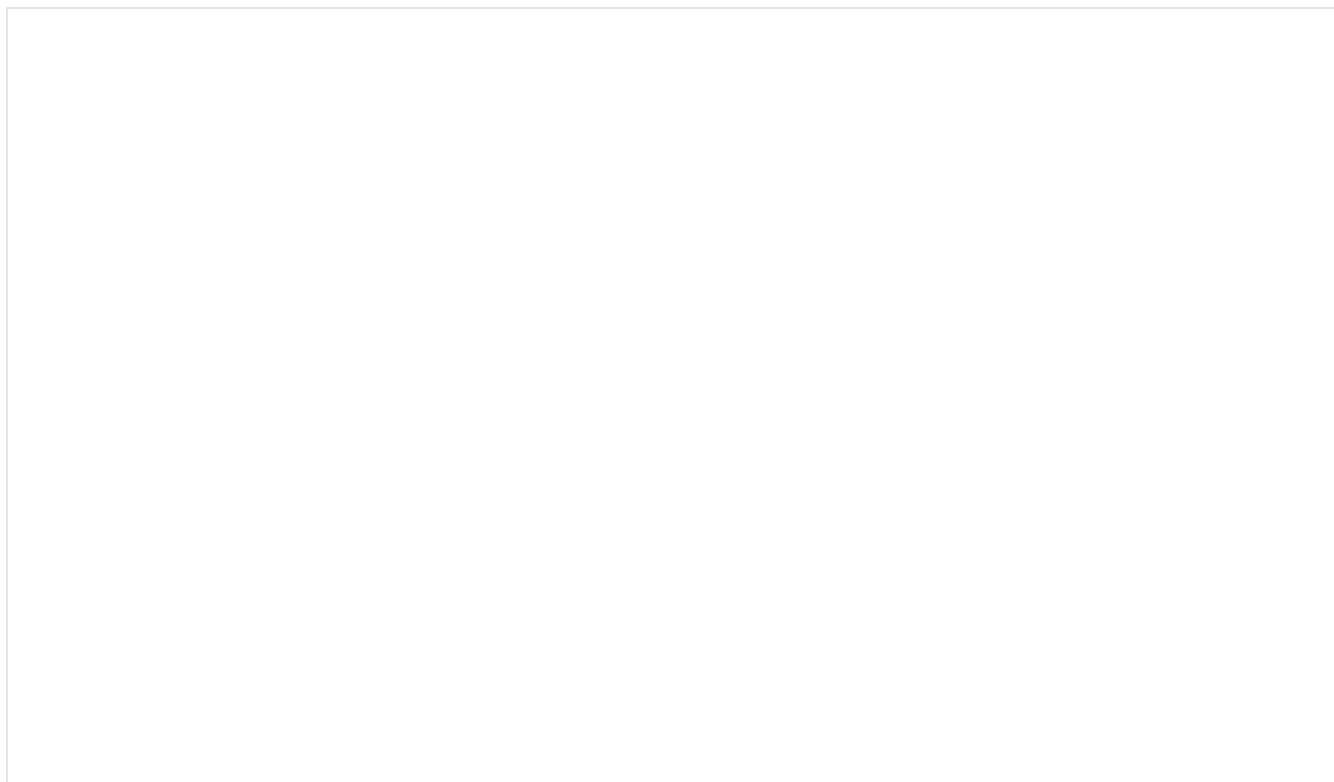
Galería Multimedia



LAS BIBLIOTECAS
CONQUENSES CELEBRAN EL
DÍA DEL LIBRO

[Descargar](#)

Ciencia: detectan con análisis de sangre mecanismo clave en desarrollo del Alzheimer



Publicado el 18-04-2024

MADRID (España).- La Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (**CIEN**), dependiente del **Instituto de Salud Carlos III** y respaldada por la **Fundación Reina Sofía**, avanza en el **diagnóstico preciso del Alzheimer** mediante biomarcadores sanguíneos y ha confirmado la conexión entre los niveles en sangre de la proteína fibrilar glial ácida (GFAP) y el desarrollo de la enfermedad, estableciendo por primera vez en humanos la relación entre esta proteína y la activación de los astrocitos en el cerebro, clave en los procesos inflamatorios de la patología.

El estudio de la **Fundación CIEN**, publicado este jueves en la revista *Brain*, se inserta en un contexto de investigación más amplio en torno a los astrocitos, células cerebrales que rodean a las “placas” y “ovillos” de lesiones de proteínas anormales amiloide y tau que caracterizan a la enfermedad.

Los astrocitos constituyen el “tercer elemento” del Alzheimer e intervienen en la inflamación cerebral y el mantenimiento del ambiente neuronal. Estudios recientes sugieren que su activación es un eslabón necesario entre la patología amiloide y la tau que conduce a la muerte neuronal.

El estudio de CIEN se basa en el análisis de los niveles de GFAP en sangre y el daño cerebral de la **enfermedad de Alzheimer** a partir de datos de una cohorte prospectiva de pacientes con demencia residentes en el Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía.

Gracias a que CIEN tiene sus instalaciones en ese complejo residencial sus investigadores cuentan con acceso directo a datos clínicos, muestras biológicas y estudios de imagen de los pacientes, lo cual permitió reducir

significativamente a apenas 139 días el tiempo entre el análisis de sangre y el estudio del cerebro.

El equipo, liderado por el director científico de la institución y miembro del grupo de estudio de demencias de la Sociedad Española de Neurología, **Pascual Sánchez Juan**, estudió los niveles de GFAP en sangre en tres momentos diferentes (ingreso al hogar de ancianos, en un momento intermedio y en la evaluación pre mortem) y los relacionó con diversos indicadores de la progresión de la enfermedad de Alzheimer (deterioro cognitivo y pérdida de volumen de la masa cerebral), así como con las lesiones en el cerebro en análisis post mortem.

Los resultados revelan que los niveles altos de GFAP se asocian con una mayor progresión de la enfermedad, mayor deterioro cognitivo y un menor peso del cerebro. Además, muestran que los niveles de GFAP se asocian a la activación de los astrocitos en el cerebro, y sugieren que este “tercer elemento” funciona como un nexo entre la patología amiloide y la patología tau.

Sánchez Juan subraya la importancia de los resultados sobre “el papel de esta proteína como biomarcador para el diagnóstico y el seguimiento del Alzheimer, incluso en pacientes con demencia avanzada y patología mixta, mostrando de forma fehaciente, por primera vez, la correlación de la GFAP con la activación astrocitaria en cerebros humanos. Estos hallazgos implican que los astrocitos son una diana terapéutica muy prometedora en la búsqueda de tratamientos”.

El estudio allana el camino para comprender mejor los mecanismos del Alzheimer y ofrece una valiosa perspectiva para la detección precoz y posibles tratamientos, en un contexto como el actual, en el que nuevos fármacos, los enfoques de medicina personalizada y la investigación de biomarcadores en sangre renuevan la esperanza en la lucha contra una patología que afecta a alrededor de 800.000 personas en España.

Estudio alerta posible relación entre estrés crónico y enfermedad de Alzheimer (<https://www.cronicaviva.com.pe/estudio-alerta-posible-relacion-entre-estres-cronico-y-enfermedad-de-alzheimer/>)

Fuente y foto Europa Press

Etiquetas:

[enfermedad de Alzheimer \(https://www.cronicaviva.com.pe/tag/enfermedad-de-alzheimer/\)](https://www.cronicaviva.com.pe/tag/enfermedad-de-alzheimer/)

[Fundación Reina Sofía \(https://www.cronicaviva.com.pe/tag/fundacion-reina-sofia/\)](https://www.cronicaviva.com.pe/tag/fundacion-reina-sofia/)

[Instituto de Salud Carlos III \(https://www.cronicaviva.com.pe/tag/instituto-de-salud-carlos-iii/\)](https://www.cronicaviva.com.pe/tag/instituto-de-salud-carlos-iii/)

[Pascual Sánchez Juan \(https://www.cronicaviva.com.pe/tag/pascual-sanchez-juan/\)](https://www.cronicaviva.com.pe/tag/pascual-sanchez-juan/)

Buscar

Lunes, 22 de Abril de 2024

Cultura

El Gobierno regional se suma a la conmemoración del Día del Libro con actividades en 88 bibliotecas conquenses



Cuenca El Dia

El Gobierno regional se suma a la conmemoración del Día del Libro, que se celebra en todo el mundo el 23 de abril, con actividades en las todas las bibliotecas de la provincia de Cuenca que forman parte de la Red de Bibliotecas de Castilla-La Mancha: en total 88 centros, además de dos bibliobuses.





Con este motivo, la **Biblioteca Pública 'Fermín Caballero' de Cuenca** capital, la más grande de todas ellas, ha organizado varias actividades que arrancarán el mismo día 23, a las 11 horas, con el cuentacuentos 'Encuentada' de Jenny Fraile en el que participarán escolares de varios centros educativos.

El miércoles 24 de abril, a las 18 horas, en la Sala Transparente, habrá un 'Café tertulia con psicología' a cargo de Rocío Goitia y María Eugenia Visier que hablarán de la relación entre la actividad física y la salud mental. Ese mismo día, a las 19 horas, en la Sala Begoña Marlaska, se presentará el libro 'No pasarán: biografía de Dolores Ibárruri, La Pasionaria', de María Amorós.

La programación continuará el viernes 25 de abril, con la presentación, a las 19 horas, en la Sala Transparente, del libro 'Adiós a la migraña', del Doctor Jesús Porta-Etessam, neurólogo del Hospital Clínico San Carlos y presidente de la Sociedad Española de Neurología, que será presentado por Ana Huete Hurtado, neuróloga del Hospital Virgen de la Luz de Cuenca.

El jueves 2 de mayo, a las 19 horas, habrá un concierto de los alumnos de piano del Conservatorio Profesional de Música 'Pedro Aranaz' de Cuenca, dentro de la Semana de los Instrumentos de Tecla, que este año celebra su vigésima edición.

Finalmente, el sábado 4 de mayo, a las 12 horas, se presentará la novela 'El café de las nueve', de Isabel Valera Fernández.

Actividades por toda la provincia

Además de la 'Fermín Caballero', el resto de centros de Castilla-La Mancha también se sumarán a las propias propuestas.

Recordar que, en la provincia de Cuenca, hay 88 de dos bibliobuses, que dan cobertura a 190 municipios, con una población cercana a los 190.000 habitantes.

De otro lado, el Gobierno de Castilla-La Mancha, a través de la Consejería de Educación, Privacidad

Haz click aquí y recibe gratis todos los días las noticias más importantes de C-LM y sus provincias

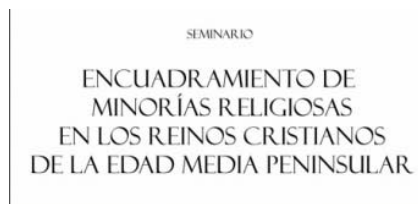


Suscríbese gratis al Newsletter

Cultura y Deporte, presentó hace unos días el cartel del Día del Libro 2024, obra de diseñadora toledana Esther García, del que se han editado un total de 2.000 ejemplares que se han distribuido por las todas las bibliotecas y centros educativos de la región. Asimismo, se ha editado manifiesto que ha sido redactado por la divulgadora científica María García, más conocida como Boticaria García. De esta creación se han impreso 1.300 ejemplares, los cuales también están disposición del público en estos mismos espacios.

La celebración del Día del Libro será la antesala de la Feria del Libro 'Cuenca Lee 2024' que se celebrará del 27 de abril al 2 de mayo, y en la que también participará la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, junto a la Diputación Provincial de Cuenca.

Más noticias de interés...



Las minorías religiosas en la Edad Media protagonizan el próximo seminario de la UNED



Comienza en el Campus de Cuenca la tercera edición del programa de divulgación de la UCLM que acerca la ciencia a las prisiones



El CD Alba Funda tira de efectividad para golear en Madrid



Ciudad Real inicia una campaña de control de plagas en su red de saneamientos



La IGP del Ajo Morato de Pedroñeras une fue jóvenes estudiantes



Haz click aquí y recibe gratis todos los días las noticias más importantes de C-LM y sus provincias

Suscríbese gratis al Newsletter



Jornada dedicada la figura del pastor en Enguñadanos



La lectura continuada de 'El Quijote' iniciará la celebración



Carmen Quintanilla renueva su cargo como vicepresidenta de



Salud

DÍA NACIONAL DE LA CEFALEA

La cefalea no es un "simple" dolor de cabeza: la razón para acudir al médico inmediatamente

Aunque existen más de 200 tipos de cefaleas, la cefalea tensional y la migraña, son los tipos de cefalea más habituales



La cefalea no es un "simple" dolor de cabeza: la razón para acudir al médico inmediatamente / FREEPIK



Rafa Sardiña

19 ABR 2024 10:07 Actualizada 19 ABR 2024 10:13

Por qué
confiar
en El
Periódico



La **cefalea** es un término utilizado para definir cualquier tipo de dolor de cabeza que puede ser tanto un síntoma de otra enfermedad (cefalea sintomática o secundaria) como una enfermedad en sí misma (cefalea primaria).

PUBLICIDAD

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la población femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza en algún momento de su vida. Este viernes, 19 de abril, se celebra el **Día Nacional de la Cefalea**. Las primarias son el tipo de dolor de cabeza más habitual.

Noticias relacionadas

Las enfermedades reumáticas también afectan a la piel: estos son los síntomas de alerta

Neuroma de Morton: así es la enfermedad que sufre la reina Letizia y provoca un dolor eléctrico

Las vacunas no son solo cosa de niños: ¿por qué hay que vacunarse en todas las etapas de la vida?

Suponen más del 90% de los casos de cefalea. En España, y también según datos de SEN, más de un 74% de la población ha padecido o padece algún tipo de cefalea primaria: el 69% de los hombres y del 79% de las mujeres.

La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”



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

PUBLICIDAD

El **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica que “aunque existen más de 200 tipos de cefaleas, la cefalea tensional (con una prevalencia superior al 60% en la población) y la migraña (con un 15%), son los tipos de cefalea más habituales”.



Cuando duele la órbita de los ojos puede deberse a cefaleas trigémino-autonómicas. / ADOBE STOCK.

Y son precisamente estos dos tipos de cabeza, junto con la cefalea en racimos, los que aglutinan el **mayor porcentaje de pacientes que padecen una cefalea crónica**. “Esta cronicidad es especialmente habitual en el caso de la migraña, ya que más del 50% de los pacientes españoles que padecen una cefalea crónica, padecen migraña”, resalta el neurólogo.

PUBLICIDAD

Caddy: ¡Para todo lo que venga!

 Volkswagen - Patrocinado
 ¡Descúbrelo!

- “Y si bien padecer una cefalea primaria ya suele conllevar un importante menoscabo en la salud y en la calidad de vida del paciente que las sufre, aún lo será más en función del tipo de dolor y de la recurrencia de la crisis de dolor de cabeza, cuando se vuelven crónicas, supone padecer dolor de cabeza más de 15 días al mes”.

Cómo afecta la cefalea a la calidad de vida

Desde la SEN insisten en recordar que padecer cualquier tipo de cefalea “no es padecer un simple dolor de cabeza”.

PUBLICIDAD

El dolor de cabeza que producen ciertos tipos de cefaleas puede ser de una gran intensidad y las crisis de cefalea pueden **producir una importante limitación en la actividad** de quien las sufre, provocando un gran impacto en el funcionamiento diario del paciente, tanto en aspectos físicos, emocionales y sociales, como con la familia y trabajo.



En los últimos años ha habido grandes avances en los fármacos contra la migraña. / ADOBE STOCK.

Esto es común a todas las cefaleas, pero especialmente cuando hablamos de la migraña o de la cefalea en racimos. El 78% de los pacientes con cefalea en racimos padecen restricciones importantes en su vida diaria y hasta un 44% asocia depresión; y más del 50% de las personas que padecen migraña presentan un grado de **discapacidad** grave o muy grave. Además, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la migraña es la segunda causa de discapacidad en el mundo y la primera entre personas de entre 15 y 49 años.

Factores de riesgo de la cefalea primaria

Existen muchos factores de riesgo para padecer una cefalea primaria. Algunos de ellos no son modificables, como puede ser **la edad, ser mujer o la predisposición genética**. Pero sí que existen otros factores modificables que podrían reducir la aparición de las crisis:

- **Obesidad**
- **Estrés**
- **Depresión**
- Padecer algún trastorno del sueño, como la **apnea del sueño**

Además, detrás de las principales causas de cronificación de una cefalea se encuentran dos factores que **también pueden ser fácilmente modificables**: la falta de diagnóstico y la automedicación. La SEN estima que más de un 40% de los pacientes que sufren dolor de cabeza de forma habitual está aun sin diagnosticar y que alrededor del 50% de los pacientes con cefalea se automedica con **analgésicos** sin receta.



El dolor de cabeza más habitual es de tipo tensional. / STEFAMERPIK. FREEPIK

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



El doctor Irimia señala que “debido a su alta prevalencia, la cefalea constituye el primer motivo de consulta en los Servicios de **Neurología**. Pero aun así, son pocas las personas que consultan su dolor de cabeza con un médico”.

- “Todo el mundo puede tener un dolor de cabeza puntual, pero cuando este deja de ser esporádico, cuando el dolor interfiere en nuestras actividades diarias, es el momento de acudir al médico”.

“No todos los dolores de cabeza se tratan igual, por lo que es fundamental identificar correctamente el tipo de dolor de cabeza que padecemos y, sobre todo, intentar que no aumente la frecuencia de las crisis y que nuestra cefalea se cronifique, porque sin diagnóstico y sin tratamiento, **no solo limitaremos cada vez más nuestra calidad de vida, sino que será cada vez más complicado que respondamos adecuadamente a los tratamientos**”.

Te puede interesar



ROMANCE BREAK VIDA CONFESIONES ESTILO DE VIDA

VIDA • SALUD

Migraña en el trabajo: ¿Cómo debe actuar el entorno laboral?

20 de Abril de 2024
15:08 hs

Lectura **4 min**



Migraña en el trabajo: ¿Cómo debe actuar el entorno laboral?. Foto: Pixabay

Publicidad

Aunque tener migraña no es incompatible con el trabajo, es cierto que sufrir una crisis limita el desempeño de la tarea y requiere que la persona afectada se ausente de su puesto hasta que haya pasad



por **EFE Agencias**



Uno de cada siete trabajadores sufre migraña, según datos que maneja la **Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE)**, que ha lanzado la guía "[La migraña en el trabajo](#). Claves para **promover un entorno laboral más inclusivo para personas con migraña**", en la que han participado un comité editorial de expertos de diferentes disciplinas (neurólogos, enfermeras, médicos de familia, especialistas en recursos humanos y pacientes).

La migraña (un 15 % de prevalencia) y la cefalea tensional (más del 60 %) son los dos tipos de cefaleas más frecuentes entre más de doscientas, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Junto a las cefaleas en racimos son las dolencias que pueden ser crónicas.



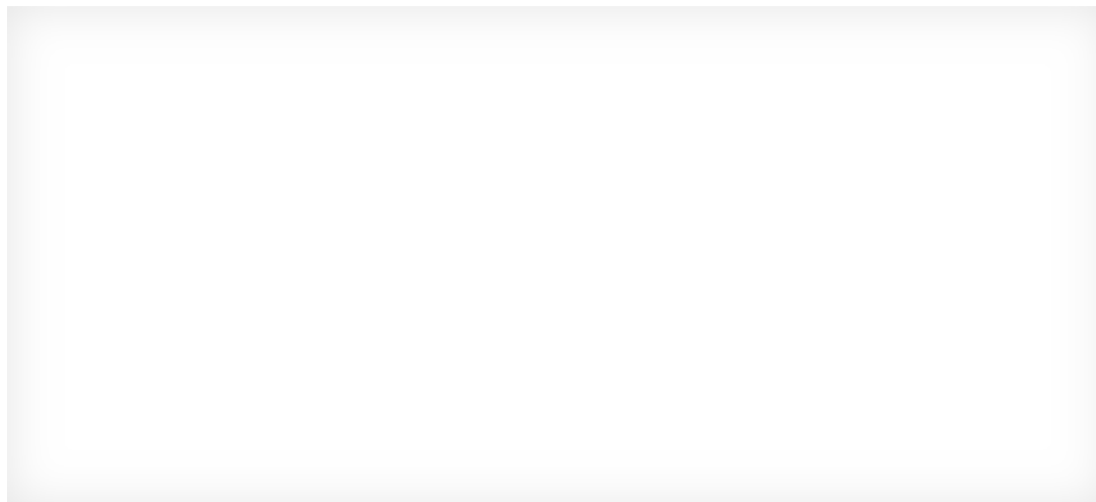
Migraña en el trabajo: ¿Cómo debe actuar el entorno laboral?. Foto: Pixabay

"Esta cronicidad es especialmente habitual en el caso de la migraña, ya que más del 50 % de los pacientes españoles que padecen una cefalea crónica, padecen migraña", según el doctor Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN



femenina asegura padecer o haber padecido en algún momento de su vida, informa esta sociedad médica.

PUBLICIDAD



¿Qué es la migraña?

"Migraña no es sufrir un simple dolor de cabeza", señala la guía de AEMICE. "Se manifiesta en forma de dolor de cabeza intenso y, en ocasiones, pulsátil, como si se sintieran los latidos del corazón en la cabeza, de intensidad moderada o severa que suele aparecer en un lado de la cabeza".

También puede ir acompañada de alteración de la sensibilidad a la luz, al sonido, a los olores, así como náuseas y vómitos.

La migraña se presenta en forma de ataques o crisis que pueden durar entre 4 y 72 horas. La frecuencia de estas crisis es variable, pudiendo oscilar entre uno al año y varios por semana.

migraña trabajo

Imagen de la guía sobre la migraña de la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE). Foto cedida

Recomendaciones para abordar la migraña en el trabajo

El 62 % de las personas con migraña se sienten estigmatizadas en el trabajo y

×

- Preguntar al trabajador o trabajadora cómo ayudarle.
- Facilitar al máximo entornos para prevenir y reducir la hipersensibilidad a la luz.
- Promover las zonas de trabajo silenciosas.
- Crear espacios ventilados, libres de olores fuertes.
- Potenciar fórmulas que permitan el teletrabajo.
- Facilitar modelos de flexibilidad horaria.
- Evitar trabajos a turnos u horario nocturno.
- Dar a conocer el Servicio de Prevención de la empresa.
- Crear programas de educación para la salud.
- Tener información sobre la migraña y hacer pedagogía sobre su impacto.
- Valorar la posibilidad de cambiar al afectado de puesto de trabajo.

¿Cómo ayudar a mi compañero/a durante una crisis de migraña?

La guía ofrece algunas pistas que pueden ser útiles para dar apoyo y facilitar un mejor entorno de trabajo:

Transmitir que le crees.

Evita los posibles desencadenantes de la migraña como fragancias fuertes, velas perfumadas y productos de limpieza o exceso de ruido y música fuerte.

Reconoce las cualidades de la persona al no ser fácil vivir con esas limitaciones.

¿Cómo controlo mi migraña?

La guía de AEMICE también da consejos para que la migraña afecte lo menos posible a la vida laboral:

- Controla el estrés.
- Programa tus tareas.
- Adapta tu espacio de trabajo.
- Bebe con frecuencia y come sano y fuera de tu zona de trabajo.
- Da a conocer tu enfermedad en el entorno laboral.
- Felicítate por las pequeñas victorias.
- Sigue las pautas de tu equipo sanitario.
- Contacta con asociaciones de pacientes.

Visita el canal de YouTube de EN PAREJA dando [CLICK AQUÍ](#).



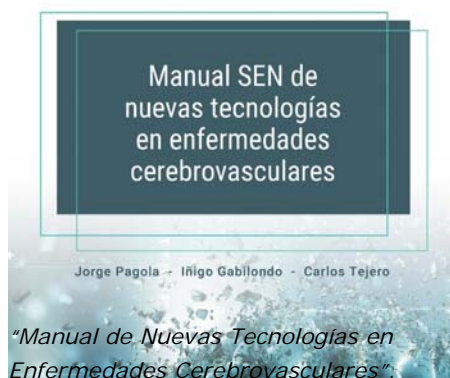
GACETA MÉDICA

La SEN presenta un manual para detallar los avances tecnológicos en asistencia e investigación de enfermedades cerebrovasculares

Este documento se suma a otros ya elaborados por este grupo de expertos, como el de trastornos del movimiento

Por **Gaceta Médica** - 22 abril 2024

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha publicado el “Manual de Nuevas Tecnologías en Enfermedades Cerebrovasculares”, elaborado por el Comité Ad Hoc de Nuevas Tecnologías de la SEN (TecnoSEN) junto con el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) de la SEN, con el objetivo de detallar los avances tecnológicos en los principales ámbitos de la asistencia e investigación clínica neurológica de las enfermedades cerebrovasculares.





Con la colaboración de Organon, Medtronic, Daiichi Sankyo y Balt Group, este [manual](#) ha sido elaborado por **neurólogos, médicos rehabilitadores e ingenieros con experiencia investigadora y asistencial** en el uso de nuevas tecnologías en enfermedades cerebrovasculares, que trabajan en distintos centros clínicos de Cataluña, la Comunidad de Madrid, la Comunidad Valenciana, Extremadura y el País Vasco.

De acuerdo con **María del Mar Freijo, coordinadora del GEECV de la SEN**, “gran parte de los avances en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades [cerebrovasculares](#) de los últimos 10 años se han producido gracias a desarrollos tecnológicos del ámbito de la neuroimagen y el neurointervencionismo. La vertiginosa evolución de la era digital está mostrando su capacidad para transformar todos los aspectos en la atención sanitaria de los pacientes con enfermedades cerebrovasculares, tanto para el diagnóstico, pronóstico y tratamiento de la fase aguda como para la prevención, seguimiento y rehabilitación de la fase crónica”.

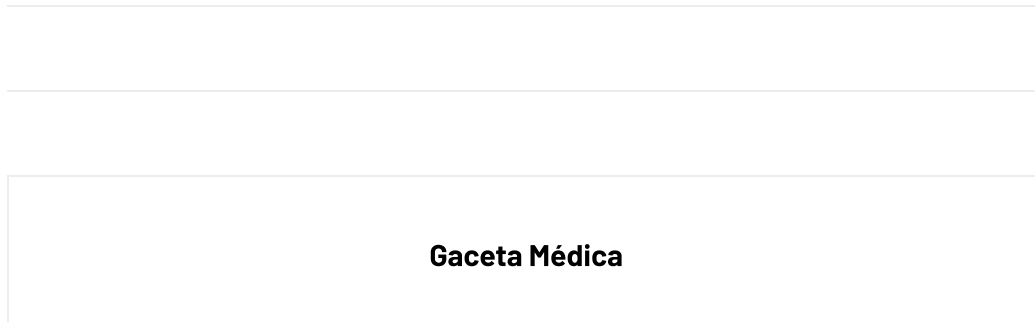
Avances tecnológicos

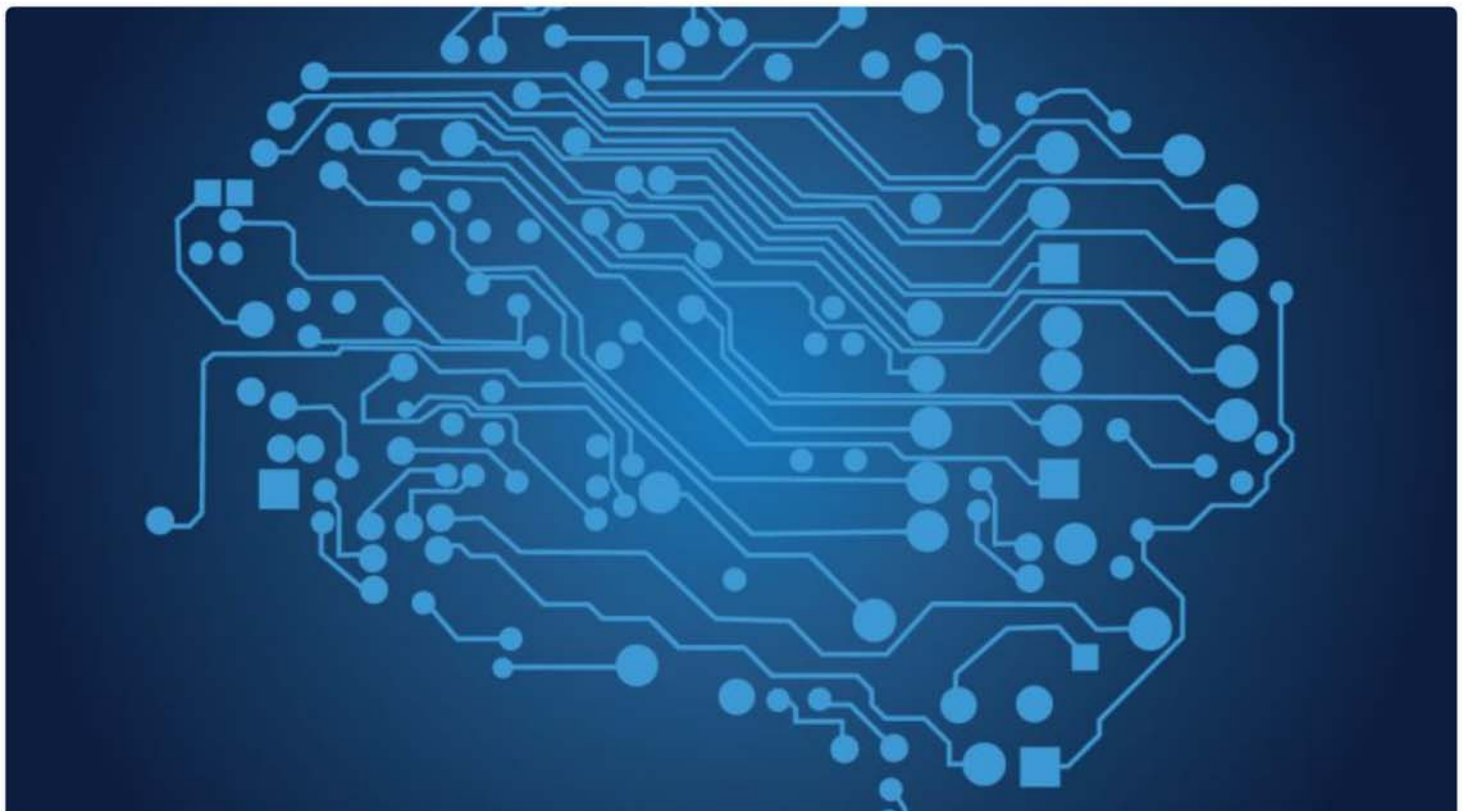
El “Manual de Nuevas Tecnologías en Enfermedades Cerebrovasculares” pretende consolidar el apoyo que realiza TecnoSEN a los Grupos de Estudio de la SEN para la creación de manuales sobre avances tecnológicos en Neurología. Una **iniciativa que comenzó en el año 2021**, junto con el Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN, con la publicación del “Manual de Nuevas Tecnologías en Trastornos del Movimiento”, que también ha sido recientemente actualizado, y que está disponible para su [descarga gratuita](#).

“La inteligencia artificial (IA) identifica patrones y modelos para la clasificación diagnóstica y pronóstica o asiste en la toma de decisiones, ayuda a acelerar y automatizar procesos, como la adquisición y análisis de neuroimágenes; detecta mediante procesamiento del lenguaje natural trastornos del lenguaje o entrena chatbots y asistentes virtuales para la rehabilitación o el soporte al diagnóstico. Biosensores como los acelerómetros, micrófonos o cámaras apoyados por IA también permiten ya obtener automáticamente medidas cuantitativas objetivas sobre los déficits neurológicos de los pacientes”, indica **Iñigo Gabilondo, Coordinador de TecnoSEN**.

El experto también añade que “los exoesqueletos, los robots asistenciales, la realidad virtual y aumentada y los interfaces cerebro-computadora están reformulando los paradigmas tradicionales de la rehabilitación motora y cognitiva. Y las herramientas de telecomunicación e información, como los teléfonos inteligentes o las redes sociales, ya hacen más eficiente la coordinación entre los sanitarios y facilitan la educación sanitaria y la comunicación con el paciente”. Todo ello hace necesario **“estar al tanto de estas nuevas tecnologías** para mejorar la atención a nuestros pacientes”, concluye Gabilondo.

También te puede interesar...





MEDICINA

La SEN saca un manual para la aplicación de las nuevas tecnologías en las enfermedades cerebrovasculares

IEFS | abril 22, 2024 | 0 comentarios

nuevas tecnologías , salud cerebral , SEN , Sociedad Española de Neurología

La SEN busca adaptar la asistencia y la investigación de este tipo de enfermedades a los nuevos tiempos de avances tecnológicos

La Sociedad Española de Neurología (SEN) acaba de publicar el *Manual de Nuevas Tecnologías en Enfermedades Cerebrovasculares*, elaborado por el Comité Ad Hoc de Nuevas Tecnologías de la SEN (TecnoSEN) junto con el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) de la SEN, con el objetivo de detallar los avances tecnológicos en los principales ámbitos de la asistencia y la investigación clínica neurológica de las enfermedades cerebrovasculares.

Con la colaboración de Organon, Medtronic, Daiichi Sankyo y Balt Group, el *Manual de Nuevas Tecnologías*

enfermedades cerebrovasculares, que trabajan en distintos centros clínicos de Cataluña, Comunidad de Madrid, Comunidad Valenciana, Extremadura y País Vasco. Este nuevo Manual de la SEN se puede [consultar de forma gratuita](#).

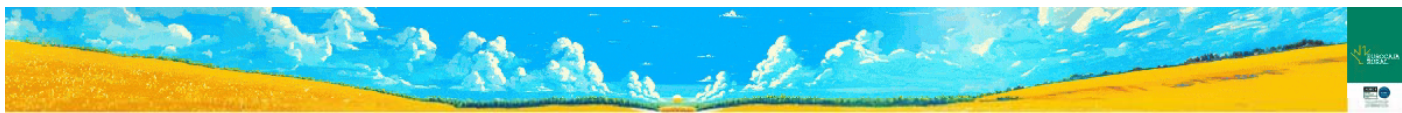
«Gran parte de los avances en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades cerebrovasculares de los últimos 10 años se han producido gracias a desarrollos tecnológicos del ámbito de la neuroimagen y el neurointervencionismo. La vertiginosa evolución de la era digital está mostrando su capacidad para transformar todos los aspectos en la atención sanitaria de los pacientes con enfermedades cerebrovasculares, tanto para el diagnóstico, pronóstico y tratamiento de la fase aguda como para la prevención, seguimiento y rehabilitación de la fase crónica. Por esa razón, creímos necesaria la elaboración de este Manual», comenta la Dra. María del Mar Freijo, Coordinadora del GEECV de la SEN.

Un manual acorde a los nuevos tiempos

«La inteligencia artificial ya identifica patrones y modelos para la clasificación diagnóstica y pronóstica o asiste en la toma de decisiones, ayuda a acelerar y automatizar procesos, detecta mediante procesamiento del lenguaje natural trastornos del lenguaje o entrena *chatbots* y asistentes virtuales para la rehabilitación o el soporte al diagnóstico. Biosensores como los acelerómetros, micrófonos o cámaras apoyados por IA también permiten ya obtener automáticamente medidas cuantitativas objetivas sobre los déficits neurológicos de los pacientes. Los exoesqueletos, los robots asistenciales, la realidad virtual y aumentada y los interfaces cerebro-computadora están reformulando los paradigmas tradicionales de la rehabilitación motora y cognitiva. Y las herramientas de telecomunicación e información -como los teléfonos inteligentes o las redes sociales- ya hacen más eficiente la coordinación entre los sanitarios y facilitan la educación sanitaria y la comunicación con el paciente», señala el Dr. Iñigo Gabilondo, Coordinador de TecnoSEN.

El *Manual de Nuevas Tecnologías en Enfermedades Cerebrovasculares* de la SEN pretende consolidar el apoyo que realiza TecnoSEN a los Grupos de Estudio de la SEN para la creación de manuales sobre avances tecnológicos en Neurología. Una iniciativa que comenzó en el año 2021, junto con el Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN, con la publicación del *Manual de Nuevas Tecnologías en Trastornos del Movimiento* que también se ha actualizado recientemente y que está disponible [para su descarga gratuita](#).

← **La SEQCML, colaborador clave en la ampliación del cribado neonatal**



PAC2024 SIEMPRE A TU LADO

Globalcaja
Banca de personas, para personas

Inicio / Noticias Cuenca

La Junta se suma a la conmemoración del Día del Libro con actividades en 88 bibliotecas de la provincia de Cuenca

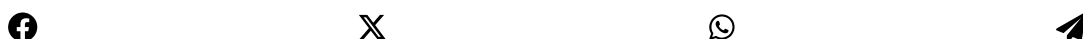
infoCLM • 22 abril, 2024 - 11:47



Foto de archivo: JCCM



El Gobierno regional se suma a la conmemoración del Día del Libro, que se celebra en todo el mundo el 23 de abril, con actividades en las todas las bibliotecas de la provincia de Cuenca que forman parte de la Red de Bibliotecas de Castilla-La



Con este motivo, la Biblioteca Pública 'Fermín Caballero' de Cuenca capital, la más grande de todas ellas, ha organizado varias actividades que arrancarán el mismo día 23, a las 11 horas, con el cuentacuentos 'Encuentada' de Jenny Fraile en el que participarán escolares de varios centros educativos.

El miércoles 24 de abril, a las 18 horas, en la Sala Transparente, habrá un 'Café tertulia con psicología' a cargo de Rocío Goitia y María Eugenia Visier que hablarán de la relación entre la actividad física y la salud mental. Ese mismo día, a las 19 horas, en la Sala Begoña Marlaska, se presentará el libro 'No pasarán: biografía de Dolores Ibárruri, La Pasionaria', de María Amorós.

La programación continuará el viernes 25 de abril, con la presentación, a las 19 horas, en la Sala Transparente, del libro 'Adiós a la migraña', del Doctor Jesús Porta-Etessam, neurólogo del Hospital Clínico San Carlos y presidente de la Sociedad Española de Neurología, que será presentado por Ana Huete Hurtado, neuróloga del Hospital Virgen de la Luz de Cuenca.

El jueves 2 de mayo, a las 19 horas, habrá un concierto de los alumnos de piano del Conservatorio Profesional de Música 'Pedro Aranaz' de Cuenca, dentro de la Semana de los Instrumentos de Tecla, que este año celebra su vigésima edición.

Finalmente, el sábado 4 de mayo, a las 12 horas, se presentará la novela 'El café de las nueve', de Isabel Valera Fernández.

Actividades por toda la provincia

Además de la 'Fermín Caballero', el resto de centros que componen la Red de Bibliotecas de Castilla-La Mancha también se sumarán a la celebración del Día del Libro con sus propias propuestas.

Recordar que, en la provincia de Cuenca, hay 88 bibliotecas adheridas a esta Red, además de dos bibliobuses, que dan cobertura a 190 municipios, con una población cercana a los 190.000 habitantes.

De otro lado, el Gobierno de Castilla-La Mancha, a través de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte, presentó hace unos días el cartel del Día del Libro 2024, obra de diseñadora toledana Esther García, del que se han editado un total de 2.000 ejemplares que se han distribuido por las todas las bibliotecas y centros



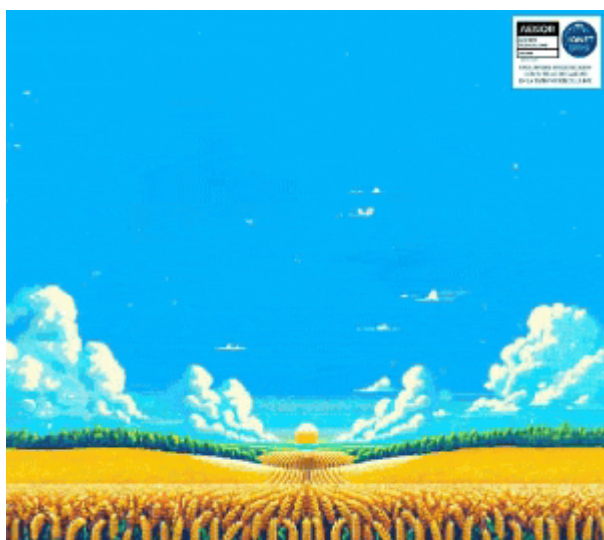
por la divulgadora científica María García, más conocida como Boticaria García. De esta creación se han impreso 1.300 ejemplares, los cuales también están disposición del público en estos mismos espacios.

La celebración del Día del Libro será la antesala de la Feria del Libro 'Cuenca Lee 2024' que se celebrará del 27 de abril al 2 de mayo, y en la que también participará la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, junto a la Diputación Provincial de Cuenca.

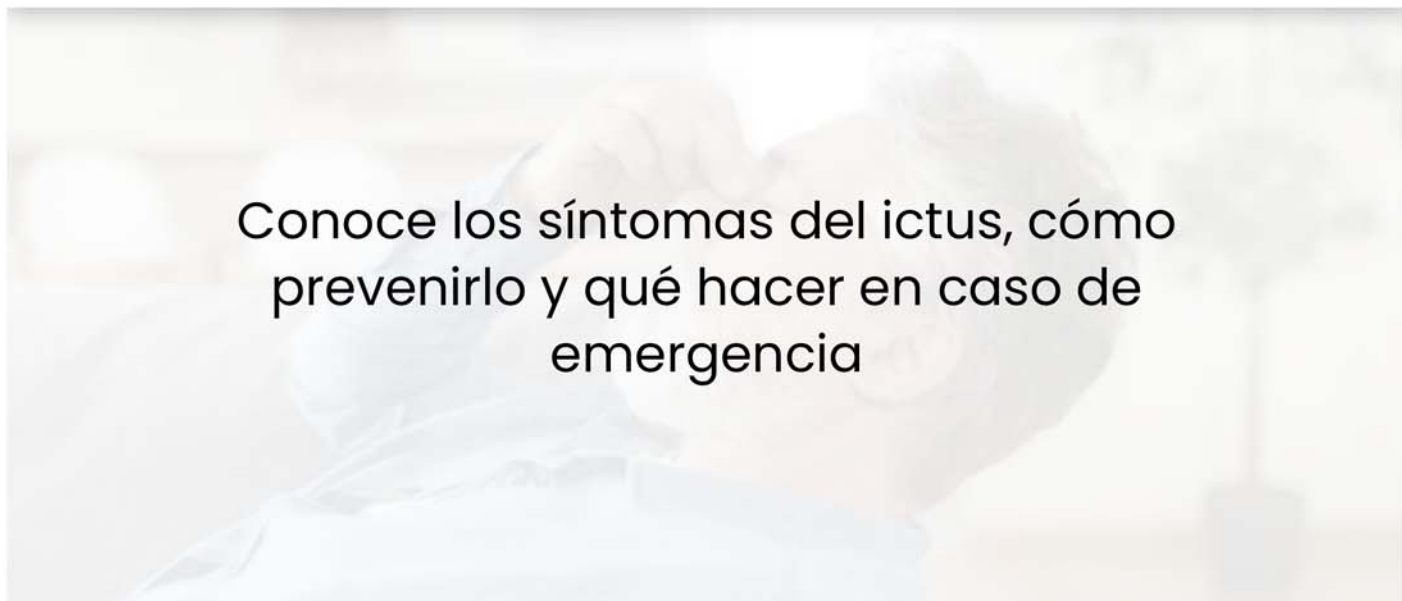


infoCLM

Periódico Digital de Castilla-La Mancha con todas las noticias de Ciudad Real, Toledo, Cuenca, Guadalajara y Albacete



El Informativo



Conoce los síntomas del ictus, cómo prevenirlo y qué hacer en caso de emergencia

La noticia titulada **Conoce los síntomas del ictus, cómo prevenirlo y qué hacer en caso de emergencia** aborda un tema crucial en la [salud pública](#). El ictus, o accidente cerebrovascular, es una afección grave que requiere **atención inmediata**. Es fundamental **reconocer los síntomas** para actuar con rapidez y eficacia. Entre los signos de alerta se encuentran la **pérdida de fuerza en un lado del cuerpo, dificultad para hablar y mareos intensos**. Para **prevenir** esta enfermedad, se recomienda llevar un estilo de vida saludable, controlar factores de riesgo como la hipertensión y realizar chequeos médicos regulares. En caso de **emergencia**, es crucial llamar de inmediato al servicio de emergencias para recibir la atención médica adecuada y minimizar las [secuelas](#). La información y la prevención son herramientas fundamentales en la lucha contra el ictus.

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la usabilidad de la navegación y recopilar información. Las cookies no se utilizan para recopilar información personal. Si acepta esta función sólo se instalarán las cookies que no sean imprescindibles para la navegación. [Más información](#)

Aceptar

El ictus, también conocido como accidente cerebrovascular, es una de las principales causas de discapacidad y mortalidad en [España](#), con alrededor de 120.000 casos nuevos registrados cada año, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Cada minuto cuenta ante un ictus, ya que se pierden miles de neuronas si no se aplican [medidas](#) terapéuticas adecuadas de forma precoz.

Los síntomas del ictus suelen ser súbitos e inesperados, incluyendo la pérdida de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo, torcedura de la comisura bucal, dificultad para hablar o comprender, alteraciones visuales, inestabilidad y cefalea intensa. Es crucial activar rápidamente los servicios de emergencia llamando al 112 al presentar alguno de estos síntomas, evitando retrasos innecesarios.

Prevención del ictus: consejos clave para cuidar tu salud cerebral

En el hospital se realizan pruebas como el TAC craneal para determinar si se trata de un ictus isquémico (80% de los casos) o hemorrágico. El tratamiento varía dependiendo del tipo de ictus, siendo más efectivos en el isquémico que en el hemorrágico. Se recomienda actuar sobre factores

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la usabilidad de la navegación y recopilar información. Las cookies no se utilizan para recopilar información personal. Si acepta esta función sólo se instalarán las cookies que no sean imprescindibles para la navegación. [Más información](#)

Aceptar

sino que también genera un importante ahorro.

El ictus es una emergencia médica que requiere un abordaje precoz basado en el reconocimiento temprano de los síntomas y la activación inmediata de los servicios de emergencias. Con concienciación y promoción de hábitos saludables, se puede reducir la incidencia de esta enfermedad devastadora.

Patricia Cruz

Soy Patricia, una periodista apasionada por la actualidad nacional que trabaja en la página web El Informacional, un periódico independiente en Español. Mi misión es informar a nuestros lectores de manera objetiva y veraz sobre los acontecimientos más relevantes de nuestro país. Con un enfoque crítico y comprometido, me esfuerzo por ofrecer un análisis profundo y riguroso de los temas que impactan a nuestra sociedad. Mi objetivo es contribuir a la formación de una ciudadanía informada y crítica a través de mi trabajo en este medio digital de gran prestigio.

< Las mejores opciones económicas y eficientes de 'Airfryers' disponibles desde 60 euros

Los mejores ejercicios para fortalecer el pecho según la Universidad de Harvard >

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la usabilidad de la navegación y recopilar información. Las cookies no se utilizan para recopilar información personal. Si acepta esta función sólo se instalarán las cookies que no sean imprescindibles para la navegación. [Más información](#)

Aceptar



^ actividades en 88 bibliotecas de la provincia de Cuenca

Día del Libro 2024

Fuente: JCCM - Lunes, 22 de abril de 2024



imagen de la noticia. Foto: JCCM.

El Gobierno regional se suma a la conmemoración del Día del Libro, que se celebra en todo el mundo el 23 de abril, con actividades en las todas las bibliotecas de la provincia de Cuenca que forman parte de la Red de Bibliotecas de Castilla-La Mancha: en total 88 centros, además de dos bibliobuses.

Con este motivo, la Biblioteca Pública 'Fermín Caballero' de Cuenca capital, la más grande de todas ellas, ha organizado varias actividades que arrancarán el mismo día 23, a las 11 horas, con el cuentacuentos 'Encuentada' de Jenny Fraile en el que participarán escolares de varios centros educativos.



La programación continuará el viernes 25 de abril, con la presentación, a las 19 horas, en la Sala Transparente, del libro 'Adiós a la migraña', del Doctor [Jesús Porta-Etessam](#)², neurólogo del [Hospital Clínico San Carlos](#)³ y presidente de la Sociedad [Española de Neurología](#)⁴, que será presentado por Ana Huete Hurtado, neuróloga del [Hospital Virgen de la Luz de Cuenca](#)⁵.

El jueves 2 de mayo, a las 19 horas, habrá un concierto de los alumnos de piano del [Conservatorio Profesional de Música](#)⁶ 'Pedro Aranaz' de Cuenca, dentro de la Semana de los Instrumentos de Tecla, que este año celebra su vigésima edición.

Finalmente, el sábado 4 de mayo, a las 12 horas, se presentará la novela 'El café de las nueve', de Isabel Valera Fernández.

Actividades por toda la provincia

Además de la 'Fermín Caballero', el resto de centros que componen la Red de Bibliotecas de Castilla-La Mancha también se sumarán a la celebración del Día del Libro con sus propias propuestas.

Recordar que, en la provincia de Cuenca, hay 88 bibliotecas adheridas a esta Red, además de dos



De otro lado, el [Gobierno de Castilla-La Mancha](#)⁷, a través de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte, presentó hace unos días el cartel del Día del Libro 2024, obra de diseñadora toledana [Esther García](#)⁸, del que se han editado un total de 2.000 ejemplares que se han distribuido por las todas las bibliotecas y centros educativos de la región. Asimismo, se ha editado manifiesto que ha sido redactado por la divulgadora científica [María García](#)⁹, más conocida como Boticaria García. De esta creación se han impreso 1.300 ejemplares, los cuales también están disposición del público en estos mismos espacios.

La celebración del Día del Libro será la antesala de la Feria del Libro 'Cuenca Lee 2024' que se celebrará del 27 de abril al 2 de mayo, y en la que también participará la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, junto a la Diputación Provincial de Cuenca.

Enlaces

Esta página:

- https://www.lacerca.com/noticias/castilla_la_mancha/gobierno-dia-libro-actividades-88-bibliotecas-provincia-cuenca-711600-1.html

Enlaces de la noticia:

1. <https://www.lacerca.com/etiquetas/1/roc%C3%ADo%20goitia>
2. <https://www.lacerca.com/etiquetas/1/jes%C3%BAs%20porta-etessam>
3. <https://www.lacerca.com/etiquetas/1/hospital%20cl%C3%ADnico%20san%20carlos>
4. <https://www.lacerca.com/etiquetas/1/espa%C3%B1ola%20de%20neurolog%C3%ADa>
5. <https://www.lacerca.com/etiquetas/1/hospital%20virgen%20de%20la%20luz%20de%20cuenca>
6. <https://www.lacerca.com/etiquetas/1/conservatorio%20profesional%20de%20m%C3%BAsica>
7. <https://www.lacerca.com/etiquetas/1/gobierno%20de%20castilla-la%20mancha>
8. <https://www.lacerca.com/etiquetas/1/esther%20garc%C3%ADa>
9. <https://www.lacerca.com/etiquetas/1/mar%C3%ADa%20garc%C3%ADa>

Código QR para acceder a esta noticia:



Sociedad

Andalucía Nacional Internacional Tendencias 21 Medio Ambiente Energía futura

Día Mundial de la Cefalea

Sigue la incomprensión hacia la migraña: un 60% de los afectados se siente estigmatizado en su trabajo

Médicos y pacientes dan pautas a las empresas sobre cómo ayudar a las personas con migraña, para que puedan seguir con su trabajo y no tengan que pedir una incapacidad



El estrés, la tensión o la angustia son factores ambientales que pueden desencadenar o empeorar un episodio de migraña. / FREEPIK

Patricia Martín

Madrid 19 ABR 2024 10:53



La **migraña** está considerada como la **séptima patología más prevalente del mundo** y en España se calcula que la padecen más de cinco millones de personas. Pese a ello, sigue siendo una enfermedad bastante desconocida e incomprensida, lo que perjudica aún más a los pacientes. De hecho, **el 62% afirma que se siente estigmatizado en el trabajo**, normalmente por compañeros o jefes que piensan que es un 'simple dolor de cabeza' que el afectado usa como excusa para no trabajar.

PUBLICIDAD

Ante ello, con motivo del Día Mundial de la Cefalea, que se celebra este 19 de abril, la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE) ha publicado la guía 'La migraña en el trabajo. Claves para promover un entorno laboral más inclusivo', en la que han participado expertos de varias disciplinas, con el fin de facilitar la comprensión en el entorno laboral de las personas con migraña.

Aunque existen **más de 200 tipos de cefaleas**, la tensional y la migraña son las más habituales, junto con la cefalea por racimos. Cefalea es un término que se usa para definir cualquier tipo de dolor de cabeza, pero se sufre migraña cuando el dolor (y otros síntomas) se presenta en forma de crisis o ataques, de forma episódica, entre 9 y 14 días al mes o de forma crónica, más de 15 días al mes.

“Los pacientes nos sentimos **totalmente incomprensidos** en nuestros trabajos y, sobre todo, por nuestros compañeros porque -debido a su desconocimiento- muchos piensan que nos queremos aprovechar. Las personas con migraña tenemos dificultades cuando sufrimos una crisis pero cuando estamos bien trabajamos como cualquier otra persona e, incluso, podemos recuperar el tiempo perdido”, explica Inma Martín, paciente y secretaria de AEMICE.

PUBLICIDAD

Adaptación del trabajo

Ante ello, la guía aconseja a las empresas informarse sobre la enfermedad, facilitar **entornos que reduzcan la hipersensibilidad a la luz**, zonas de trabajo silenciosas y crear espacios ventilados y **libres de fuertes olores**, para evitar que aparezcan o se agraven las crisis.

Asimismo, recomienda **facilitar el teletrabajo**, **la flexibilidad horaria**, evitar que los pacientes con migraña tengan trabajos a turnos o con horarios nocturnos y valorar la posibilidad de cambiar al trabajador de puesto de trabajo si es necesario para ayudarle a reducir los síntomas.

PUBLICIDAD



Haz de tu vida una aventura con el California

 Volkswagen - Patrocinado
 ¡Descúbrelo!

“Con la publicación de la guía lo que pretendemos no es aconsejar a los pacientes con migraña que pidan una incapacidad sino al revés, que el trabajo se adapte a cada paciente con migraña. Sabemos que hay muchos casos en los que la migraña hace **incompatible la actividad laboral**. Esta guía se centra en la mayoría de casos en los que la enfermedad es compatible. Pero si algún factor que desencadena la crisis de migraña, la empresa sea facilitadora y cuide la salud de sus trabajadores”, subraya Isabel Colomina, presidenta de AEMICE.

Existen muchos factores de riesgo desencadenantes de la migraña o las cefaleas. Algunos de ellos no son modificables, como puede ser la edad, ser mujer o la predisposición genética. Pero otros sí son modificables, como **la obesidad**, **el estrés**, **la depresión** o **padecer algún trastorno del sueño**.

¿Se puede solucionar la migraña con el tratamiento quirúrgico que se ha puesto de moda?



La automedicación

Además, entre los factores cronificadores se encuentra **la falta de diagnóstico y la automedicación**. La Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula que el 40% de los pacientes con dolor de cabeza habitual está sin diagnosticar, entre otros motivos porque existe el estereotipo de que es una dolencia normal y que se soluciona con analgésicos. De hecho, la mitad de los pacientes con cefalea se automedica con fármacos que se pueden adquirir sin receta.

El problema es que la automedicación puede agravar la situación. Se calcula que entre un 1% y un 2% de las cefaleas primarias, aquellas que son una enfermedad en sí misma y no consecuencia de otra enfermedad, se deben al **abuso de la medicación**.

Ante ello, los médicos recomiendan que se acuda al médico siempre que el dolor deje de ser esporádico y se sufra varias veces al mes e interfiera en las actividades diarias. **“No todos los dolores de cabeza se tratan igual**, por lo que es fundamental identificar correctamente el tipo de dolor de cabeza que se padece y, sobre todo, intentar que no aumente la frecuencia de las crisis y que la cefalea se cronifique, porque sin diagnóstico y sin tratamiento, no solo limitaremos cada vez más nuestra calidad de vida, sino que será cada vez más complicado que respondamos adecuadamente a los tratamientos”, explica el doctor Pablo Irimia, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

TEMAS

MIGRAÑAS

ENFERMEDADES

SANIDAD

SALUD

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

Te puede interesar**FUERA DE JUEGO**

La infusión que te ayudará a reducir barriga y perder peso de forma natural
2024-04-20





Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

DÍA NACIONAL DE LA CEFALEA

La cefalea no es un “simple” dolor de cabeza: la razón para acudir al médico inmediatamente

Aunque existen más de 200 tipos de cefaleas, la cefalea tensional y la migraña, son los tipos de cefalea más habituales



La cefalea no es un “simple” dolor de cabeza: la razón para acudir al médico inmediatamente / FREEPIK

Rafa Sardiña

19 ABR 2024 9:07 Actualizada 19 ABR 2024 9:13



La **cefalea** es un término utilizado para definir cualquier tipo de [dolor de cabeza](#) que puede ser tanto un síntoma de otra enfermedad (cefalea sintomática o secundaria) como una enfermedad en sí misma (cefalea primaria).

PUBLICIDAD

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la población femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza en algún momento de su vida. Este viernes, 19 de abril, se celebra el **Día Nacional de la Cefalea**. Las primarias son el tipo de dolor de cabeza más habitual.

Noticias relacionadas

Las enfermedades reumáticas también afectan a la piel: estos son los síntomas de alerta

Neuroma de Morton: así es la enfermedad que sufre la reina Letizia y provoca un dolor eléctrico

Las vacunas no son solo cosa de niños: ¿por qué hay que vacunarse en todas las etapas de la vida?

Suponen más del 90% de los casos de cefalea. En España, y también según datos de SEN, más de un 74% de la población ha padecido o padece algún tipo de cefalea primaria: el 69% de los hombres y del 79% de las mujeres.

La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”



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

PUBLICIDAD

El **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica que “aunque existen más de 200 tipos de cefaleas, la cefalea tensional (con una prevalencia superior al 60% en la población) y la [migraña](#) (con un 15%), son los tipos de cefalea más habituales”.



Cuando duele la órbita de los ojos puede deberse a cefaleas trigémino-autonómicas. / ADOBE STOCK.

Y son precisamente estos dos tipos de cabeza, junto con la cefalea en racimos, los que aglutinan el **mayor porcentaje de pacientes que padecen una cefalea crónica**. “Esta cronicidad es especialmente habitual en el caso de la migraña, ya que más del 50% de los pacientes españoles que padecen una cefalea crónica, padecen migraña”, resalta el neurólogo.

PUBLICIDAD

**Haz de tu vida una aventura con el California** **Volkswagen** - Patrocinado**¡Descúbrelo!**

- “Y si bien padecer una cefalea primaria ya suele conllevar un importante menoscabo en la salud y en la calidad de vida del paciente que las sufre, aún lo será más en función del tipo de dolor y de la recurrencia de la crisis de dolor de cabeza, cuando se vuelven crónicas, supone padecer dolor de cabeza más de 15 días al mes”.

Cómo afecta la cefalea a la calidad de vida

Desde la SEN insisten en recordar que padecer cualquier tipo de cefalea "no es padecer un simple dolor de cabeza".

PUBLICIDAD

El dolor de cabeza que producen ciertos tipos de cefaleas puede ser de una gran intensidad y las crisis de

cefalea pueden **producir una importante limitación en la actividad** de quien las sufre, provocando un gran impacto en el funcionamiento diario del paciente, tanto en aspectos físicos, emocionales y sociales, como con la familia y trabajo.



En los últimos años ha habido grandes avances en los fármacos contra la migraña. / ADOBE STOCK.

Esto es común a todas las cefaleas, pero especialmente cuando hablamos de la migraña o de la cefalea en racimos. El 78% de los pacientes con cefalea en racimos padecen restricciones importantes en su vida diaria y hasta un 44% asocia depresión; y más del 50% de las personas que padecen migraña presentan un grado de [discapacidad](#) grave o muy grave. Además, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la migraña es la segunda causa de discapacidad en el mundo y la primera entre personas de entre 15 y 49 años.

Factores de riesgo de la cefalea primaria

Existen muchos factores de riesgo para padecer una cefalea primaria. Algunos de ellos no son modificables, como puede ser **la edad, ser mujer o la predisposición genética**. Pero sí que existen otros factores modificables que podrían reducir la aparición de las crisis:

- [Obesidad](#)
- [Estrés](#)
- [Depresión](#)
- Padecer algún trastorno del sueño, como la [apnea del sueño](#)

Además, detrás de las principales causas de cronificación de una cefalea se encuentran dos factores que **también pueden ser fácilmente modificables**: la falta de diagnóstico y la automedicación. La SEN estima que más de un 40% de los pacientes que sufren dolor de cabeza de forma habitual está aun sin diagnosticar y que alrededor del 50% de los pacientes con cefalea se automedica con [analgésicos](#) sin receta.



El dolor de cabeza más habitual es de tipo tensional. / STEFAMERPIK. FREEPIK

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



El doctor Irimia señala que “debido a su alta prevalencia, la cefalea constituye el primer motivo de consulta en los Servicios de [Neurología](#). Pero aun así, son pocas las personas que consultan su dolor de cabeza con un médico”.

- “Todo el mundo puede tener un dolor de cabeza puntual, pero cuando este deja de ser esporádico, cuando el dolor interfiere en nuestras actividades diarias, es el momento de acudir al médico”.

“No todos los dolores de cabeza se tratan igual, por lo que es fundamental identificar correctamente el tipo de dolor de cabeza que padecemos y, sobre todo, intentar que no aumente la frecuencia de las crisis y que nuestra cefalea se cronifique, porque sin diagnóstico y sin tratamiento, **no solo limitaremos cada vez más nuestra calidad de vida, sino que será cada vez más complicado que respondamos adecuadamente a los tratamientos**”.

Te puede interesar

APARATO DIGESTIVO

Los síntomas que advierten que tu flora intestinal está dañada y cómo puedes recuperarla

FARMACOLOGÍA

Se agotan las reservas mundiales de vacunas contra el cólera ¿debemos preocuparnos?

DIETAS MILAGRO

Dieta del agua, ¿podemos adelgazar varios kilos a la semana sin pasar hambre?



Además, la automedicación también puede estar detrás del origen del dolor de cabeza. Ya que la cefalea por **abuso de medicación** es otro tipo de cefalea primaria que padece entre un 1 y un 2% de la población española.

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

DOLOR DE CABEZA

MEDICAMENTOS

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

NOVEDAD EDITORIAL

'Con A de Amor. Con A de Alzheimer': la cocina como refugio cuando falla la memoria

Margarita Oliva publica un libro solidario en el que mezcla el relato personal de la enfermedad con las recetas de su madre, con prólogo de la chef Carme Ruscalleda



'Con A de Amor. Con A de Alzheimer', el libro de la Fundació Rosa Maria Vivar (Fundació Rosa Maria Vivar)



GERARD GUERRERO

BARCELONA

22/04/2024 13:44

Muchas **personas con Alzheimer**, cuando empiezan a notar los estragos de la enfermedad, incorporan a su rutina una libreta en la que anotan nombres, fechas, detalles e historias que quieren recordar cuando la memoria no se lo permita. Rosa Maria Vivar hizo algo similar pero con un recetario, un bloc en el que anotaba aquellas elaboraciones que había preparado toda la vida, que cocinaba junto a sus familiares o para ellos, y que se negaba a olvidar.

En esas páginas recopilaba ingredientes, tiempos y métodos de cocción, pero también nombres (quienes le habían enseñado la receta o a quienes le **x**

recordaba) y otros detalles que no quería olvidar. Tiempo después, Margarita Oliva, hija de Rosa Maria Vivar y presidenta de la fundación homónima que acompaña enfermos de **Alzheimer** en su día a día y el de sus familiares, se encontró con ese recetario personal que ahora ha decidido publicar acompañado del relato personal en el libro solidario *Con A de Amor. Con A de Alzheimer*, con prólogo de la chef Carme Ruscalleda.

'Con A de amor. Con A de Alzheimer'

El libro desvela el impacto de la enfermedad en el entorno familiar y rescata recetas familiares

Bajo el subtítulo *Historias y recetas familiares que no pudo borrar la memoria*, se rescatan varias de las elaboraciones que Vivar recopiló desde



antes que le diagnosticaran la enfermedad, como la sepia con patatas y *all i oli* o el lomo de cerdo trufado, y que forman parte del legado familiar. Oliva, que pasó muchos momentos con su madre en la cocina, decidió publicarlas acompañadas del relato personal de la enfermedad para narrar las vivencias de una persona con Alzheimer y de **los familiares que les acompañan**, casi a modo de homenaje.

A través de una narrativa autobiográfica emotiva, el libro desvela el impacto de la enfermedad en un entorno familiar y descubre, poco a poco, el relato conmovedor del cuidado y el amor expresados a través de la cocina, así como la forma en que la comida puede servir de nexo de unión con el pasado o es catalizadora de emociones positivas en las personas enfermas.





Sociedad

[AL MINUTO](#) / [INTERNACIONAL](#) / [POLÍTICA](#) / [OPINIÓN](#) / [SOCIEDAD](#) / [DEPORTES](#) / [ECONOMÍA](#) / [LOCAL](#) / [GENTE](#) / [CULTURA](#) / [SUCESOS](#) [SUSCRÍBETE](#)



(Servimedia)



SERVIMEDIA

18/04/2024 13:08

MADRID, 18 (SERVIMEDIA)

Un 4% de la población española padece algún tipo de cefalea, con dolor de cabeza más de 15 días al mes, según datos aportados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), que explica que existen más de 200 tipos de esta patología, aunque la cefalea tensional y la migraña son las más habituales.

La SEN hizo públicos estos datos porque mañana, 19 de abril, es el Día Nacional de la Cefalea, un término utilizado para definir cualquier tipo de dolor de cabeza que puede ser tanto un síntoma de otra enfermedad (cefalea sintomática o secundaria) como una enfermedad en sí misma (cefalea primaria).







Es noticia en Provincia: [Sanidad](#) [ATC Villar de Cañas](#) [Sucesos](#) [Servicios Sociales](#)

PROVINCIA

Las bibliotecas de la provincia se suman al Día del Libro

La Biblioteca Pública 'Fermín Caballero' ha organizado presentaciones de libros, un cuentacuentos y un café-tertulia sobre la actividad física y salud mental



Esta web utiliza varios tipos de cookies para poder ofrecerte la mejor experiencia de usuario posible, Puedes permitirnos el uso de las cookies o realizar tus ajustes personalizados a continuación.

Más información: [Política de Cookies.](#)

PERSONALIZAR AJUSTES

ACEPTAR TODAS LAS COOKIES



22/04/2024 - Las Noticias

El Gobierno regional se suma a la conmemoración del Día del Libro, que se celebra en todo el mundo el 23 de abril, con actividades en las todas las bibliotecas de la provincia de Cuenca que forman parte de la Red de Bibliotecas de Castilla-La Mancha: en total 88 centros, además de dos bibliobuses.

Con este motivo, la Biblioteca Pública 'Fermín Caballero' de Cuenca capital, la más grande de todas ellas, ha organizado varias actividades que arrancarán el mismo día 23, a las 11 horas, con el cuentacuentos 'Encuentada' de Jenny Fraile en el que participarán escolares de varios centros educativos.

El miércoles 24 de abril, a las 18 horas, en la Sala Transparente, habrá un 'Café tertulia con psicología' a cargo de Rocío Goitia y María Eugenia Visier que hablarán de la relación

Esta web utiliza varios tipos de cookies para poder ofrecerte la mejor experiencia de usuario posible, Puedes permitirnos el uso de las cookies o realizar tus ajustes personalizados a continuación.

Más información: [Política de Cookies.](#)

PERSONALIZAR AJUSTES

ACEPTAR TODAS LAS COOKIES

los Instrumento de Tecla, que este año celebra su vigésima edición.

Finalmente, el sábado 4 de mayo, a las 12 horas, se presentará la novela 'El café de las nueve', de Isabel Valera Fernández.

Actividades por toda la provincia

Además de la 'Fermín Caballero', el resto de centros que componen la Red de Bibliotecas de Castilla-La Mancha también se sumarán a la celebración del Día del Libro con sus propias propuestas.

Recordar que, en la provincia de Cuenca, hay 88 bibliotecas adheridas a esta Red, además de dos bibliobuses, que dan cobertura a 190 municipios, con una población cercana a los 190.000 habitantes.

De otro lado, el Gobierno de Castilla-La Mancha, a través de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte, presentó hace unos días el cartel del Día del Libro 2024, obra de diseñadora toledana Esther García, del que se han editado un total de 2.000 ejemplares que se han distribuido por las todas las bibliotecas y centros educativos de la región.

Asimismo, se ha editado manifiesto que ha sido redactado por la divulgadora científica María García, más conocida como Boticaria García. De esta creación se han impreso 1.300 ejemplares, los cuales también están disposición del público en estos mismos espacios.

La celebración del Día del Libro será la antesala de la Feria del Libro 'Cuenca Lee 2024' que se celebrará del 27 de abril al 2 de mayo, y en la que también participará la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, junto a la Diputación Provincial de Cuenca.



Esta web utiliza varios tipos de cookies para poder ofrecerte la mejor experiencia de usuario posible, Puedes permitirnos el uso de las cookies o realizar tus ajustes personalizados a continuación.

Más información: [Política de Cookies](#).

PERSONALIZAR AJUSTES

ACEPTAR TODAS LAS COOKIES

Liberal de Castilla

El diario de Cuenca y Guadalajara

CUENCA ▾	GUADALAJARA ▾	REGION	ACTUALIDAD ▾	SOCIEDAD ▾	Q
CULTURA ▾	ECONOMÍA ▾	UNIVERSIDAD	TECNOLOGÍA		

Inicio > Cultura

La Junta se suma a la conmemoración del Día del Libro con actividades en 88 bibliotecas de la provincia de Cuenca

Por **Liberal de Castilla** — lunes, 22 de abril de 2024 en **Cultura**

Tiempo de lectura: 3 minutos

👍 0 🗨️ 0 💬 0



 [Compartir en Facebook](#)

[Compartir en Twitter](#)

 [Compartir en Whatsapp](#)

[Privacidad](#)

 **Compartir por correo**

Es triste ver dónde vive Ana Belén hoy a sus 72 años

Megazinos

El Gobierno regional se suma a la conmemoración del Día del Libro, que se celebra en todo el mundo el 23 de abril, con actividades en las todas las bibliotecas de la provincia de Cuenca que forman parte de la Red de Bibliotecas de Castilla-La Mancha: en total 88 centros, además de dos bibliobuses.



Con este motivo, la Biblioteca Pública ‘Fermín Caballero’ de Cuenca capital, la más grande de todas ellas, ha organizado varias actividades que arrancarán el mismo día 23, a las 11 horas, con el cuentacuentos ‘Encuentada’ de Jenny Fraile en el que participarán escolares de varios centros educativos.

El miércoles 24 de abril, a las 18 horas, en la Sala Transparente, habrá un ‘Café tertulia con psicología’ a cargo de Rocío Goitia y María Eugenia Visier que hablarán de la relación entre la actividad física y la salud mental. Ese mismo día, a las 19 horas, en la Sala Begoña Marlaska, se presentará el libro ‘No pasarán: biografía de Dolores Ibárruri, La Pasionaria’, de María

Privacidad

Amorós.

La programación continuará el viernes 25 de abril, con la presentación, a las 19 horas, en la Sala Transparente, del libro 'Adiós a la migraña', del Doctor Jesús Porta-Etessam, neurólogo del Hospital Clínico San Carlos y presidente de la Sociedad Española de Neurología, que será presentado por Ana Huete Hurtado, neuróloga del Hospital Virgen de la Luz de Cuenca.

El jueves 2 de mayo, a las 19 horas, habrá con concierto de los alumnos de piano del Conservatorio Profesional de Música 'Pedro Aranaz' de Cuenca, dentro de la Semana de los Instrumento de Tecla, que este año celebra su vigésima edición.

Finalmente, el sábado 4 de mayo, a las 12 horas, se presentará la novela 'El café de las nueve', de Isabel Valera Fernández.

Actividades por toda la provincia

Además de la 'Fermín Caballero', el resto de centros que componen la Red de Bibliotecas de Castilla-La Mancha también se sumarán a la celebración del Día del Libro con sus propias propuestas.

Recordar que, en la provincia de Cuenca, hay 88 bibliotecas adheridas a esta Red, además de dos bibliobuses, que dan cobertura a 190 municipios, con una población cercana a los 190.000 habitantes.

De otro lado, el Gobierno de Castilla-La Mancha, a través de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte, presentó hace unos días el cartel del Día del Libro 2024, obra de diseñadora toledana Esther García, del que se han editado un total de 2.000 ejemplares que se han distribuido por las todas las bibliotecas y centros educativos de la región. Asimismo, se ha editado manifiesto que ha sido redactado por la divulgadora científica María García, más conocida como Boticaria García. De esta creación se han impreso 1.300 ejemplares, los cuales también están disposición del público en estos mismos espacios.

La celebración del Día del Libro será la antesala de la Feria del Libro 'Cuenca Lee 2024' que se celebrará del 27 de abril al 2 de mayo, y en la que también participará la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, junto a la Diputación Provincial de Cuenca.

Tags: [Cultura](#) [Cuenca](#)

Entradas Relacionadas



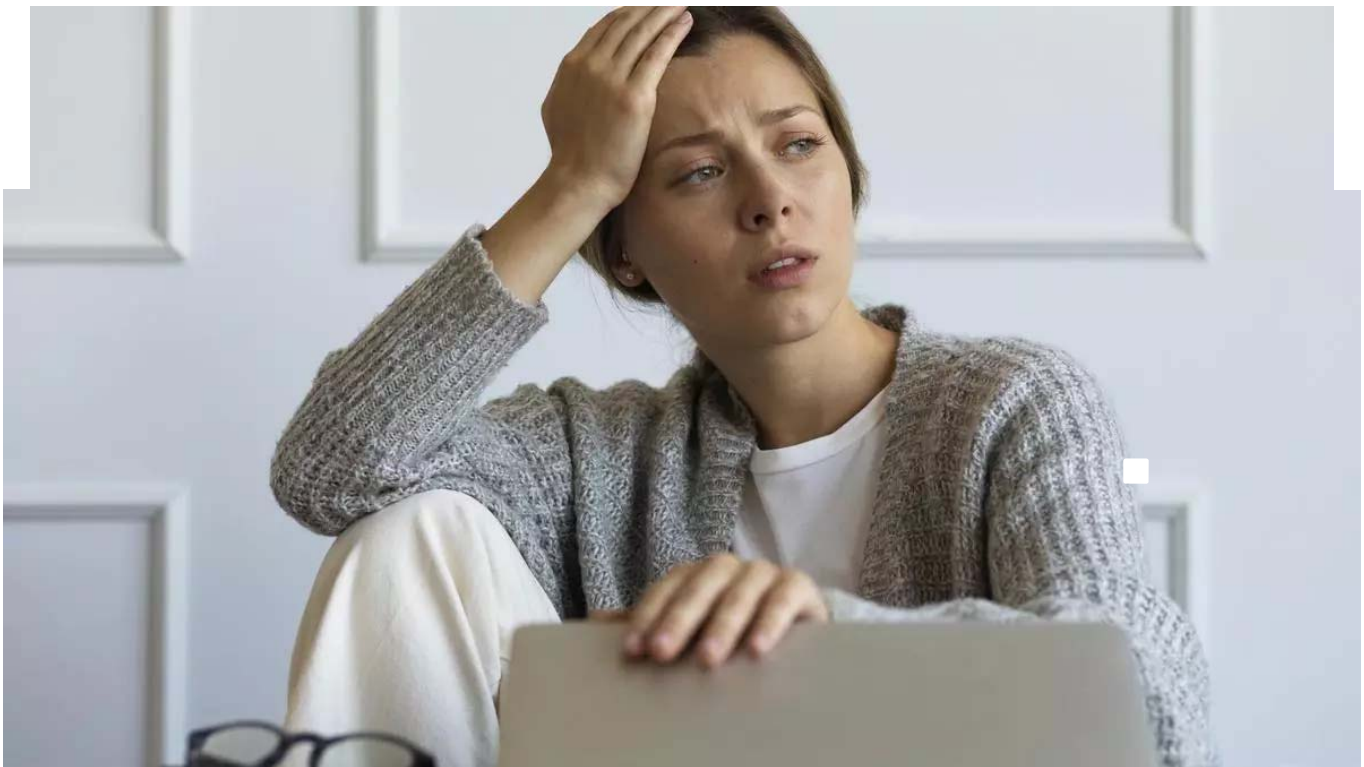
Guías de Salud

Cuidamos tu salud Alimentación

1 NACIONAL DE LA CEFALEA

1 cefalea no es un “simple” dolor de cabeza: la razón para acudir al médico inmediatamente

que existen más de 200 tipos de cefaleas, la cefalea tensional y la migraña, son los tipos de cefalea más habituales



La cefalea no es un “simple” dolor de cabeza: la razón para acudir al médico inmediatamente / FREEPIK



Rafa Sardiña

19 ABR 2024 10:07 Actualizada 19 ABR 2024 10:13



La **cefalea** es un término utilizado para definir cualquier tipo de [dolor de cabeza](#) que puede ser tanto un síntoma de otra enfermedad (cefalea sintomática o secundaria) como una enfermedad en sí misma (cefalea primaria).

PUBLICIDAD

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la población femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza en algún momento de su vida. Este viernes, 19 de abril, se celebra el **Día Nacional de la Cefalea**. Las primarias son el tipo de dolor de cabeza más habitual.

Noticias relacionadas

Las enfermedades reumáticas también afectan a la piel: estos son los síntomas de alerta

Neuroma de Morton: así es la enfermedad que sufre la reina Letizia y provoca un dolor eléctrico

Las vacunas no son solo cosa de niños: ¿por qué hay que vacunarse en todas las etapas de la vida?

Suponen más del 90% de los casos de cefalea. En España, y también según datos de SEN, más de un 74% de la población ha padecido o padece algún tipo de cefalea primaria: el 69% de los hombres y del 79% de las mujeres.

La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”



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

PUBLICIDAD

El **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica que “aunque existen más de 200 tipos de cefaleas, la cefalea tensional (con una prevalencia superior al 60% en la población) y la [migraña](#) (con un 15%), son los tipos de cefalea más habituales”.



Cuando duele la órbita de los ojos puede deberse a cefaleas trigémino-autonómicas. / ADOBE STOCK.

Y son precisamente estos dos tipos de cabeza, junto con la cefalea en racimos, los que aglutinan el **mayor porcentaje de pacientes que padecen una cefalea crónica**. “Esta cronicidad es especialmente habitual en el caso de la migraña, ya que más del 50% de los pacientes españoles que padecen una cefalea crónica, padecen migraña”, resalta el neurólogo.

- “Y si bien padecer una cefalea primaria ya suele conllevar un importante menoscabo en la salud y en la calidad de vida del paciente que las sufre, aún lo será más en función del tipo de dolor y de la recurrencia de la crisis de dolor de cabeza, cuando se vuelven crónicas, supone padecer dolor de cabeza más de 15 días al mes”.

Cómo afecta la cefalea a la calidad de vida

Desde la SEN insisten en recordar que padecer cualquier tipo de cefalea “no es padecer un simple dolor de cabeza”.

PUBLICIDAD

El dolor de cabeza que producen ciertos tipos de cefaleas puede ser de una gran intensidad y las crisis de cefalea pueden **producir una importante limitación en la actividad** de quien las sufre, provocando un gran impacto en el funcionamiento diario del paciente, tanto en aspectos físicos, emocionales y sociales, como con la familia y trabajo.



En los últimos años ha habido grandes avances en los fármacos contra la migraña. / ADOBE STOCK.

Esto es común a todas las cefaleas, pero especialmente cuando hablamos de la migraña o de la cefalea en racimos. El 78% de los pacientes con cefalea en racimos padecen restricciones importantes en su vida diaria y hasta un 44% asocia depresión; y más del 50% de las personas que padecen migraña presentan un grado de [discapacidad](#) grave o muy grave. Además, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la migraña es la segunda causa de discapacidad en el mundo y la primera entre personas de entre 15 y 49 años.

Factores de riesgo de la cefalea primaria

Existen muchos factores de riesgo para padecer una cefalea primaria. Algunos de ellos no son modificables, como puede ser **la edad, ser mujer o la predisposición genética**. Pero sí que existen otros factores modificables que podrían reducir la aparición de las crisis:

- [Obesidad](#)
- [Estrés](#)
- [Depresión](#)
- Padecer algún trastorno del sueño, como la [apnea del sueño](#)

Además, detrás de las principales causas de cronificación de una cefalea se encuentran dos factores que **también pueden ser**

fácilmente modificables: la falta de diagnóstico y la automedicación. La SEN estima que más de un 40% de los pacientes que sufren dolor de cabeza de forma habitual está aun sin diagnosticar y que alrededor del 50% de los pacientes con cefalea se automedica con [analgésicos](#) sin receta.



El dolor de cabeza más habitual es de tipo tensional. / STEFAMERPIK. FREEPIK

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



El doctor Irimia señala que “debido a su alta prevalencia, la cefalea constituye el primer motivo de consulta en los Servicios de [Neurología](#). Pero aun así, son pocas las personas que consultan su dolor de cabeza con un médico”.

- “Todo el mundo puede tener un dolor de cabeza puntual, pero cuando este deja de ser esporádico, cuando el dolor interfiere en nuestras actividades diarias, es el momento de acudir al médico”.

“No todos los dolores de cabeza se tratan igual, por lo que es fundamental identificar correctamente el tipo de dolor de cabeza que padecemos y, sobre todo, intentar que no aumente la frecuencia de las crisis y que nuestra cefalea se cronifique, porque sin diagnóstico y sin tratamiento, **no solo limitaremos cada vez más nuestra calidad de vida, sino que será cada vez más complicado que respondamos adecuadamente a los tratamientos**”.

Te puede interesar

APARATO DIGESTIVO

Los síntomas que advierten que tu flora intestinal está dañada y cómo puedes recuperarla

FARMACOLOGÍA

Se agotan las reservas mundiales de vacunas contra el cólera ¿debemos preocuparnos?

DIETAS MILAGRO

Dieta del agua, ¿podemos adelgazar varios kilos a la semana sin pasar hambre?



Además, la automedicación también puede estar detrás del origen del dolor de cabeza. Ya que la cefalea por **abuso de medicación** es otro tipo de cefalea primaria que padece entre un 1 y un 2% de la población española.

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

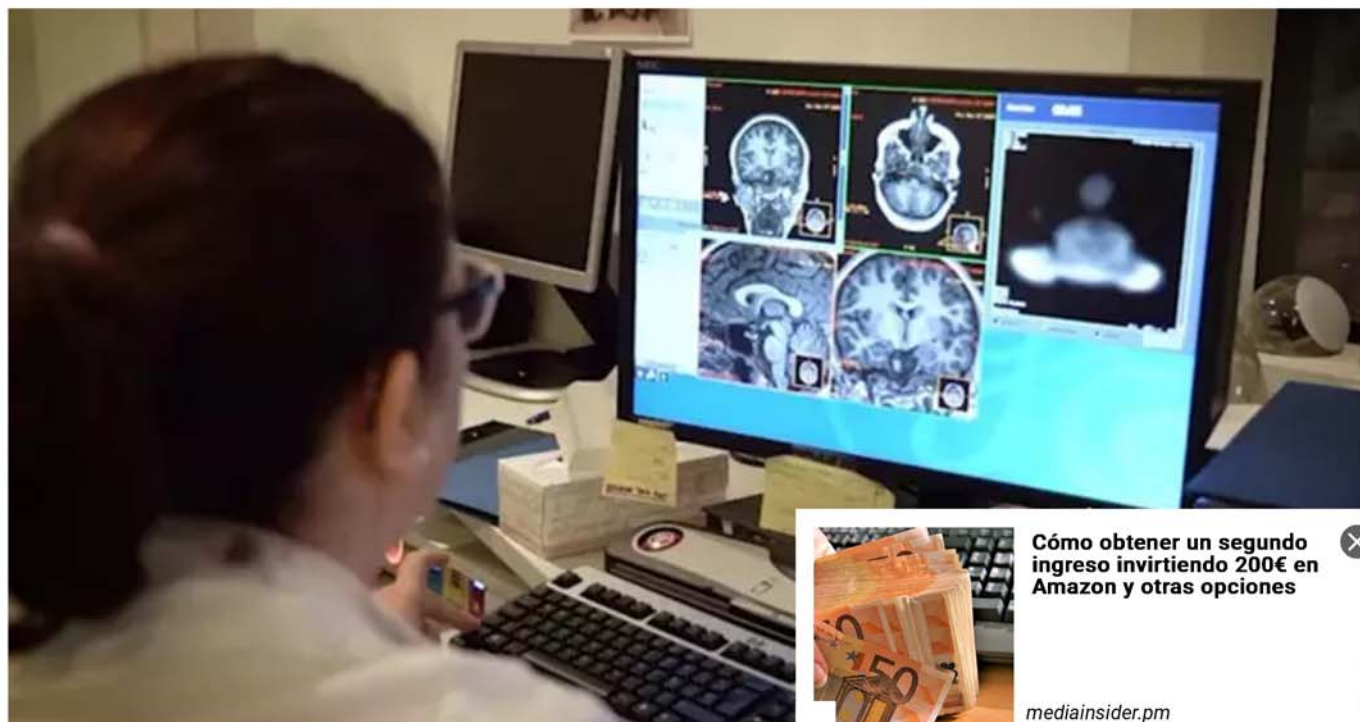
DOLOR DE CABEZA

MEDICAMENTOS

notimérica / vida

Infosalus.- Detectan con un análisis de sangre un mecanismo clave en el desarrollo del Alzheimer en humanos

- Publicidad -



Detectan con un análisis de sangre un mecanismo clave en el desarrollo del Alzheimer - CIEN

MADRID, 18 Abr. (EUROPA PRESS) -

-Publicidad-

La Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN), dependiente del Instituto de Salud Carlos III y respaldada por la Fundación Reina Sofía, avanza en el diagnóstico preciso del Alzheimer mediante biomarcadores sanguíneos y ha confirmado la conexión entre los niveles en sangre de la proteína fibrilar glial ácida (GFAP, por sus siglas en inglés) y el desarrollo de la enfermedad, estableciendo por primera vez en humanos la relación entre esta proteína y la activación de los astrocitos en el cerebro, clave en los procesos inflamatorios de la patología.

- Publicidad -

enfermedad.

- Publicidad -

neuronal.

El estudio de CIEN se basa en el análisis de los niveles de GFAP en sangre y el daño cerebral de la enfermedad de Alzheimer a partir de datos de una cohorte prospectiva de pacientes con demencia residentes en el Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía. Gracias a que CIEN tiene sus instalaciones en ese complejo residencial sus investigadores cuentan con acceso directo a datos clínicos, muestras biológicas y estudios de imagen de los pacientes, lo cual permitió reducir significativamente a apenas 139 días el tiempo entre el análisis de sangre y el estudio del cerebro.

El equipo, liderado por el director científico de la institución y miembro del grupo de estudio de demencias de la Sociedad Española de Neurología, Pascual Sánchez Juan, estudió los niveles de GFAP en sangre en tres momentos diferentes (ingreso al hogar de ancianos, en un momento intermedio y en la evaluación pre mortem) y los relacionó con diversos indicadores de la progresión de la enfermedad de Alzheimer (deterioro cognitivo y pérdida de volumen de la masa cerebral), así como con las lesiones en el cerebro en análisis post mortem.

Los resultados revelan que los niveles altos de GFAP se asocian con una mayor progresión de la enfermedad, mayor deterioro cognitivo y un menor peso del cerebro. Además, muestran que los niveles de GFAP se asocian a la activación de los astrocitos en el cerebro, y sugieren que este "tercer elemento" funciona como un nexo entre la patología amiloide y la patología tau.

Sánchez Juan subraya la importancia de los resultados sobre "el papel de esta proteína como biomarcador para el diagnóstico y el seguimiento del Alzheimer, incluso en pacientes con demencia avanzada y patología mixta, mostrando de forma fehaciente, por primera vez, la correlación de la GFAP con la activación astrocitaria en cerebros humanos. Estos hallazgos implican que los astrocitos son una diana terapéutica muy prometedora en la búsqueda de tratamientos".

El estudio allana el camino para comprender mejor los mecanismos del Alzheimer y ofrece una valiosa perspectiva para la detección precoz y posibles tratamientos, en un contexto como el actual, en el que nuevos fármacos, los enfoques de medicina personalizada y la investigación de biomarcadores en sangre renuevan la esperanza en la lucha contra una patología que afecta a alrededor de 800.000 personas en España.

Configuración

- Publicidad -

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

El cóctel lúdico alcohol-cloretilo llega a generar "efectos impredecibles"

Desde el Cgcof se han puesto en contacto con la Aemps para atajar el uso 'recreativo' de los sprays de cloruro de etilo



Jesús Aguilar y Javier Camiña.



22 abr. 2024 14:05H

SE LEE EN 5 MINUTOS

POR [MARÍA ALCARAZ](#) | [XAVIER MAGRANER](#)

TAGS > [SOC. ESPAÑOLA NEUROLOGÍA](#) [DROGAS](#) [CGCOF](#)

El uso 'incorrecto' de los **sprays de cloruro de etilo** se está extendiendo entre los más jóvenes. A este producto sanitario, cuya finalidad es de actuar como **analgésico local al aplicarlo sobre la piel**, se le da un mal uso inhalándolo, lo cual los profesionales describen como una acción "muy peligrosa". Desde el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (Cgcof) explican que su inhalación puede dar lugar a un efecto narcotizante, con el posible riesgo de desvío a un uso ilícito con tintes recreativos.

En aras de atajar la situación, desde el Cgcof confirman a *Redacción Médica* que ya **se han puesto en contacto con la Agencia Española del Medicamento y Productos Sanitarios (Aemps)** sobre posibles prácticas de abuso del cloruro de etilo y la preocupación por este hecho.

"Los espráis a base de esta sustancia no son medicamentos; son productos sanitarios que se pueden encontrar en distintos canales de venta, incluidas las Farmacias y, se utiliza en el ámbito deportivo para atenuar el dolor mediante el frío, al provocar un efecto de anestesia a nivel local en la piel" recuerdan desde la organización. Asimismo, puntualizan que estos sprays, al estar calificados como productos sanitarios **"no están establecidos en la legislación un canal de venta específico**, pudiéndose vender en establecimientos de distinta índole, entre los que se incluyen las farmacias comunitarias". Además, **tampoco existe ninguna limitación a su venta a distancia a través de páginas web**.

Papel del farmacéutico en divulgación

De esta manera, reivindican el **papel del farmacéutico comunitario en evitar el mal uso de estos productos**. "Como experto también en productos sanitarios, este puede ayudar a informar sobre el uso adecuado de este tipo de productos a los pacientes que requieran de su utilización", puntualizan.

"Desde la Organización Farmacéutica Colegial se ha dado traslado en el pasado a las autoridades sanitarias de la preocupación de la farmacia comunitaria al respecto de los **riesgos de abuso de esta sustancia**", terminan.

Esta situación, por otro lado, **ha encendido las alarmas en la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, desde donde alertan en este periódico que entre las drogas recreativas "siempre existen novedades y situaciones que varían dependiendo del acceso y de los hábitos de las personas". Tal y como destaca Javier Camiña, vocal de comunicación de la SEN, "en los últimos años se han reflejado **casos repetidos de pacientes con síntomas neurológicos debido a la inhalación de cloretilo**, una moda que ha ganado fuerza recientemente".

Síntomas del consumo de cloretilo

Desde el punto de vista práctico, el especialista afirma que el problema principal de esta sustancia es "su dificultad a la hora de predecir sus efectos, debido a que están ligados a la cantidad que se consume. Los primeros **síntomas que puede generar son de confusión, alucinaciones, falta de coordinación, etc**". Tal y como pasa cuando una persona bebe mucho alcohol, el especialista relata que también hay "otros síntomas como las **arritmias cardiológicas**, provocadas por la gran rapidez que el cuerpo absorbe el coretilo".

Estos **síntomas neurológicos pueden persistir "hasta una semana"**, y Camiña recuerda que un aspecto fundamental que se tiene que tener en cuenta es que el especialista "tiene muy difícil cuantificar cuánto una persona ha inhalado, tampoco se tiene la facilidad de detectarlo a través de pruebas de sangre. A menudo es bastante probable que el consumo de esta sustancia no sea la única que se haya consumido ese día, por lo que **los efectos pueden ser impredecibles**".

Descontrol en el consumo


Dependiendo de la cantidad de coretilo que llegue al sistema nervioso, el especialista destaca que pueden haber "efectos secundarios mayores o menores. Los leves generan sensación de intoxicación, pero si se llega a cantidades grandes **se destaca la ataxia y la disminución del nivel de conciencia**. Si la cantidad que pasa al cerebro es alta, se puede atravesar la barrera hematoencefálica, generando síntomas rápidos". En caso de que ocurra esta situación, el neurólogo advierte que "los problemas pueden ocurrir bastante rápido y pueden persistir durante un tiempo. Si tiene lugar un efecto brusco, el paciente puede acabar en Urgencias".

Otra de las situaciones que provocan que esta sustancia sea tan accesible es debido a que no es necesaria ninguna receta médica para adquirirla. Este escenario es visto por el especialista como "una parte importante del problema, por lo que el acceso a esta sustancia debe de tomarse de otra manera". Por otra parte, Camiña certifica que tanto los especialistas de Urgencias y **los neurólogos deben de interrogar a los pacientes acerca de este posible uso recreativo** a la hora de analizar posibles soluciones", termina.

NACIONAL

Detectan con un análisis de sangre un mecanismo clave en el desarrollo del Alzheimer en humanos

La Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN) avanza en el diagnóstico de la demencia

EP | 19 de abril de 2024 (07:00) 




Detectan con un análisis de sangre un mecanismo clave en el desarrollo del Alzheimer - CIEN

La Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN), dependiente del Instituto de Salud Carlos III y respaldada por la Fundación Reina Sofía, avanza en el diagnóstico preciso del Alzheimer mediante biomarcadores sanguíneos y ha confirmado la conexión entre los niveles en sangre de la proteína fibrilar glial ácida (GFAP, por sus siglas en inglés) y el desarrollo de la enfermedad, estableciendo por primera vez en humanos la relación entre esta proteína y la activación de los astrocitos en el cerebro,



caracterizan a la enfermedad.

Sponsored Content

Recomendado por 

Los portátiles de temporada pasada casi se regalan a pensionistas (busca aquí)

Portátiles | Anuncios de búsqueda

Los astrocitos constituyen el "tercer elemento" del Alzheimer e intervienen en la inflamación cerebral y el mantenimiento del ambiente neuronal. Estudios recientes sugieren que su activación es un eslabón necesario entre la patología amiloide y la tau que conduce a la muerte neuronal.

El estudio de CIEN se basa en el análisis de los niveles de GFAP en sangre y el daño cerebral de la enfermedad de Alzheimer a partir de datos de una cohorte prospectiva de pacientes con demencia residentes en el Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía. Gracias a que CIEN tiene sus instalaciones en ese complejo residencial sus investigadores cuentan con acceso directo a datos clínicos, muestras biológicas y estudios de imagen de los pacientes, lo cual permitió reducir significativamente a apenas 139 días el tiempo entre el análisis de sangre y el estudio del cerebro.

El equipo, liderado por el director científico de la institución y miembro del grupo de estudio de demencias de la Sociedad Española de Neurología, Pascual Sánchez Juan, estudió los niveles de GFAP en sangre en tres momentos diferentes (ingreso al hogar de ancianos, en un momento intermedio y en la evaluación pre mortem) y los relacionó con diversos indicadores de la progresión de la enfermedad de Alzheimer (deterioro cognitivo y pérdida de volumen de la masa cerebral), así como con las lesiones en el cerebro en análisis post mortem.

Las sillas salvaescaleras portátiles son más simples y económicas de lo que piensa.

Sillas salvaescaleras portátiles | Enlaces patrocinados



Canóñez Juan subraya la importancia de los resultados sobre el papel de esta proteína como biomarcador para el diagnóstico y el seguimiento del Alzheimer, incluso en pacientes con demencia avanzada y patología mixta, mostrando de forma fehaciente, por primera vez, la correlación de la GFAP con la activación astrocitaria en cerebros humanos. Estos hallazgos implican que los astrocitos son una diana terapéutica muy prometedora en la búsqueda de tratamientos".

El estudio allana el camino para comprender mejor los mecanismos del Alzheimer y ofrece una valiosa perspectiva para la detección precoz y posibles tratamientos, en un contexto como el actual, en el que nuevos fármacos, los enfoques de medicina personalizada y la investigación de biomarcadores en sangre renuevan la esperanza en la lucha contra una patología que afecta a alrededor de 800.000 personas en España.

Recomendado para ti

Recomendado por outbrain

COMENTARIOS

NOMBRE

CORREO ELECTRÓNICO (OPCIONAL)

TU COMENTARIO

0/500

ENVÍA EL COMENTARIO

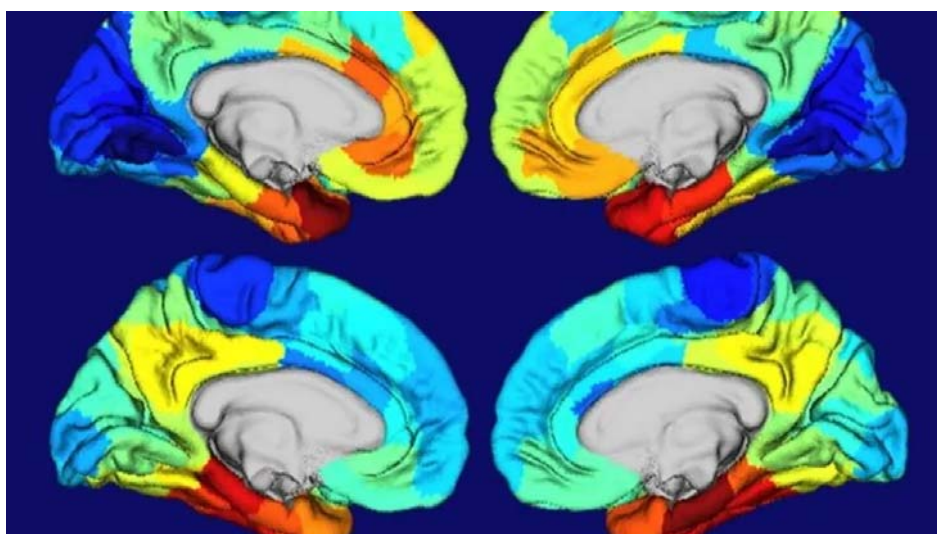


PORTADA SALUD

Detectan con un análisis de sangre un mecanismo clave en el desarrollo del Alzheimer en humanos



Redacción digital Informativos Telecinco
18/04/2024 21:08h.



Detectan claves del Alzheimer con un análisis de sangre

Demuestran la conexión entre los niveles en sangre de la proteína fibrilar glial ácida y el desarrollo de la enfermedad

El estudio de la Fundación CIEN, publicado este jueves en la revista 'Brain', se inserta en un contexto de investigación más amplio en torno a los astrocitos

[Mari Cruz Rodríguez, neuróloga, y las claves para detectar el párkinson: "Es la enfermedad neurodegenerativa que más crece"](#)

La **Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN)**, dependiente del **Instituto de Salud Carlos III** y respaldada por la **Fundación Reina Sofía**, avanza en el **diagnóstico preciso del Alzheimer** mediante biomarcadores sanguíneos y ha confirmado la conexión entre los niveles en sangre de la proteína fibrilar glial ácida (GFAP, por sus siglas en inglés) y el desarrollo de la enfermedad, estableciendo por primera vez en humanos la relación entre esta proteína y la activación de los astrocitos en el cerebro, clave en los procesos inflamatorios de la patología.

PUBLICIDAD

El estudio de la **Fundación CIEN**, publicado este jueves en la revista 'Brain', se inserta en un contexto de investigación más amplio en torno a los astrocitos, células cerebrales que rodean a las "placas" y "ovillos" de lesiones de proteínas anormales amiloide y tau que caracterizan a la enfermedad.

MÁS

- El estrés en la mediana edad, un factor de riesgo de alzhéimer: "Puede tener un impacto duradero"
- Anosognosia: cuando el cerebro no reconoce que algo marcha mal
- Alzhéimer: la lista con los diez avisos para detectar que en el futuro podríamos padecer esta enfermedad

Los **astrocitos constituyen el "tercer elemento" del Alzheimer** e intervienen en la inflamación cerebral y el mantenimiento del ambiente neuronal. Estudios recientes sugieren que su activación es un eslabón necesario entre la patología amiloide y la tau que conduce a la muerte neuronal.

Los indicadores de la progresión de la enfermedad

El estudio de CIEN se basa en el análisis de los **niveles de GFAP en sangre** y el daño cerebral de la enfermedad de Alzheimer a partir de datos de una cohorte prospectiva de pacientes con demencia residentes en el **Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía**. Gracias a que CIEN tiene sus instalaciones en ese complejo residencial sus investigadores cuentan con acceso directo a datos clínicos, muestras biológicas y estudios de imagen de los pacientes, lo cual permitió reducir significativamente a apenas 139 días el tiempo entre el análisis de sangre y el estudio del cerebro.

El equipo, liderado por el director científico de la institución y miembro del grupo de estudio de demencias de la **Sociedad Española de Neurología, Pascual Sánchez Juan**, estudió los niveles de GFAP en sangre en tres momentos diferentes (ingreso al hogar de ancianos, en un momento intermedio y en la evaluación pre mortem) y los relacionó con diversos indicadores de la progresión de la enfermedad de Alzheimer (**deterioro cognitivo y pérdida de volumen de la masa cerebral**), así como con las lesiones en el cerebro en análisis post mortem.

El impacto de los altos niveles de GFAP

Los resultados revelan que **los niveles altos de GFAP** se asocian con una mayor progresión de la enfermedad, mayor deterioro cognitivo y un menor peso del cerebro. Además, muestran que los niveles de GFAP se asocian a la activación de los astrocitos en el cerebro, y sugieren que este "tercer elemento" funciona como un nexo entre la patología amiloide y la patología tau.

Sánchez Juan subraya la importancia de los resultados sobre "el **papel de esta proteína como biomarcador** para el diagnóstico y el seguimiento del Alzheimer, incluso en pacientes con demencia avanzada y patología mixta, mostrando de forma fehaciente, por primera vez, la correlación de la GFAP con la activación astrocitaria en cerebros humanos. Estos hallazgos implican que los astrocitos son una diana terapéutica muy prometedora en la búsqueda de tratamientos".

<p>RVIVIENTES</p> <p>sión estalla reencuentro Laura...</p>	<p>ANATOMÍA DE MI VIDA</p> <p>Ana Solma habla sobre cómo ha logrado superar s...</p>	<p>SOCIEDAD</p> <p>Un niño de cinco años, ingresado hasta tres veces...</p>	<p>JUNTOS Y REVUELTOS</p> <p>Patri Pérez se derrumba por sus problemas con...</p>	<p>SUPERVIVIENTES</p> <p>La decepción de Claudia al descubrir que...</p>	<p>Supervivientes 2024 Gala 7, en vídeo (18/04/24)</p>
--	--	---	---	--	--

logo
Vademecum
(/)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



[Indices](#)

[Vademecum Box \(/box-es\)](#)

[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

[INICIO \(/\)](#)

[Productos \(/productos-vademecum\)](#)

[NOTICIAS-GENERALES \(/NOTICIAS-GENERALES-1\)](#)

[Indices](#)

[Vademecum Box \(/box-es\)](#)

[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

[Productos \(/productos-vademecum\)](#)

[Conéctate](#)

[Regístrate](#)

Última Información

[Principios Activos \(/noticias-principios-activos-1\)](#) [Alertas \(/noticias-alertas-1\)](#)

[Problemas Suministro \(/noticias-problemas-suministro-1\)](#)

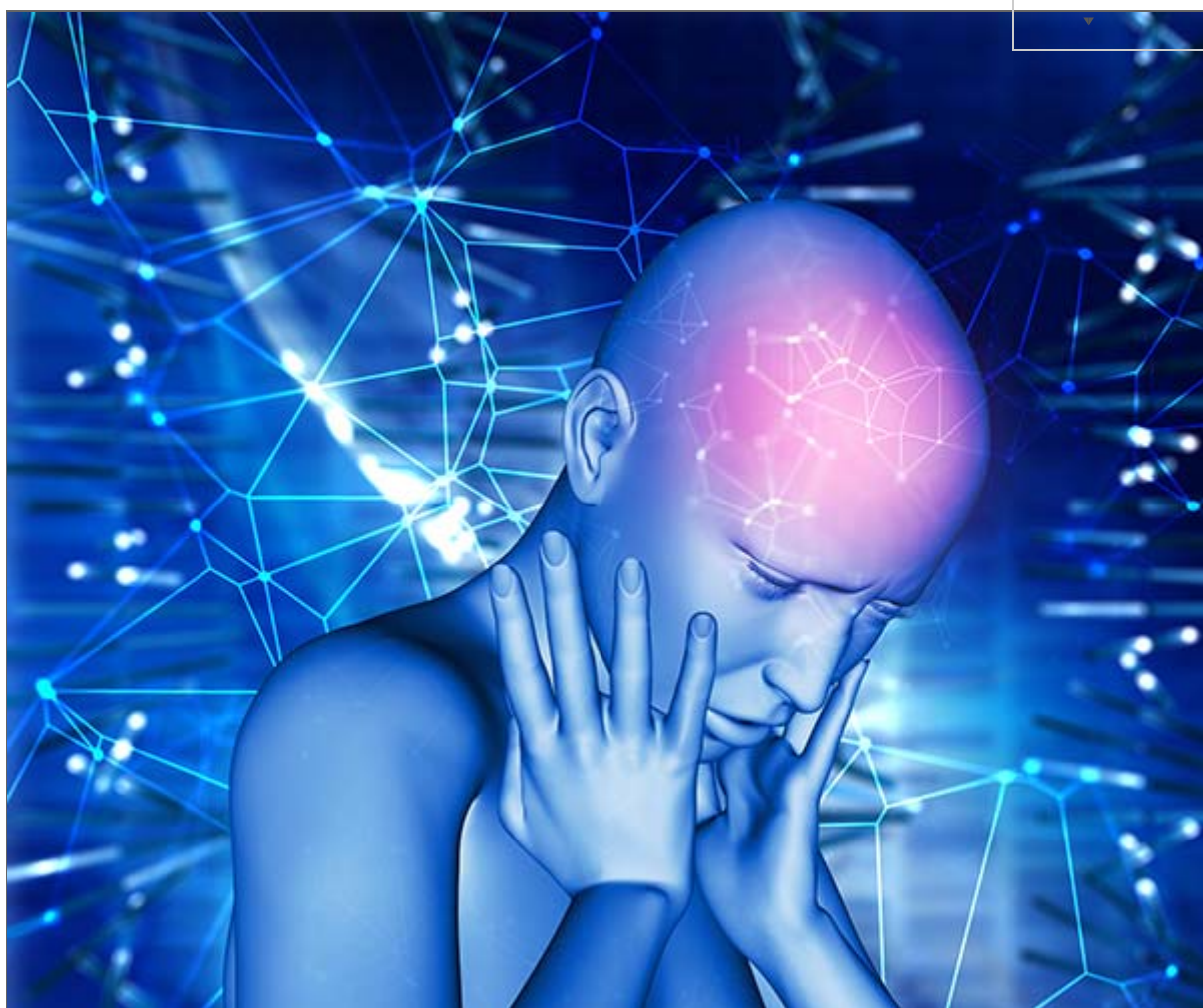
[Actualización monografías Principios Activos \(/noticias-atcmodificados-1\)](#)

[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

Un 4% de la población española padece algún tipo de cefalea crónica, con dolor de cabeza más de 15 días al mes

VADEMECUM - 18/04/2024 PATOLOGÍAS (/busqueda-noticias-categoria_11-1)

La migraña es la segunda causa de discapacidad en el mundo y la primera entre personas de entre 15 y 49 años.



Mañana, 19 de abril, es el Día Nacional de la Cefalea, un término utilizado para definir cualquier tipo de dolor de cabeza que puede ser tanto un síntoma de otra enfermedad (cefalea sintomática o secundaria) como una enfermedad en sí misma (cefalea primaria). Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la población en la femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza en algún momento de su vida.

Las cefaleas primarias son el tipo de dolor de cabeza más habitual, ya que suponen más del 90% de los casos de cefalea. En España, y también según datos de SEN, más de un 74% de la población ha padecido o padece algún tipo de cefalea primaria: el 69% de los hombres y del 79% de las mujeres. Además, un 4% de la población padece algún tipo de cefalea primaria crónica, es decir, padece dolor de cabeza más de 15 días al mes.

“Aunque existen más de 200 tipos de cefaleas, la cefalea tensional (con una prevalencia superior al 60% en la población) y la migraña (con un 15%), son los tipos de cefalea más habituales. Y son precisamente estos dos tipos de cabeza, junto con la cefalea en racimos, los que aglutinan el mayor porcentaje de pacientes que padecen una cefalea crónica”, explica el Dr. Pablo Irimia, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “Esta cronicidad es especialmente habitual en el caso de la migraña, ya que más del 50% de los pacientes españoles que padecen una cefalea crónica, padecen migraña. Y si bien padecer una cefalea primaria ya suele conllevar un importante menoscabo en la salud y en la calidad de vida del paciente que las sufre, aun lo será más en función del tipo de dolor y de la recurrencia de la crisis de dolor de cabeza, que como antes se ha señalado, cuando se vuelven crónicas, supone padecer dolor de cabeza más de 15 días al mes”.

Desde la SEN se insiste en recordar que padecer cualquier tipo de cefalea no es padecer un simple dolor de cabeza. El dolor de cabeza que producen ciertos tipos de cefaleas puede ser de una gran intensidad y las crisis de cefalea pueden producir una importante limitación en la actividad de quien las sufre, provocando un gran impacto en el funcionamiento diario del paciente, tanto en aspectos físicos, emocionales y sociales, como con la familia y trabajo. Esto es común a todas las cefaleas, pero especialmente cuando hablamos de la migraña o de la cefalea en racimos. No en vano, el 78% de los pacientes con cefalea en racimos padecen restricciones importantes en su vida diaria y hasta un 44% asocia depresión; y más del 50% de las personas que padecen migraña presentan un grado de discapacidad grave o muy grave. Además, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la migraña es la segunda causa de discapacidad en el mundo y la primera entre personas de entre 15 y 49 años.

Existen muchos factores de riesgo para padecer una cefalea primaria. Algunos de ellos no son modificables, como puede ser la edad, ser mujer o la predisposición genética. Pero sí que existen otros factores modificables que, evitándolos o controlándolos, podrían reducir la aparición de las crisis, como puede ser la obesidad, el estrés, la depresión o padecer algún trastorno del sueño, como la apnea del sueño. Además, detrás de las principales causas de cronificación de una cefalea se encuentran dos factores que también pueden ser fácilmente modificables: la falta de diagnóstico y la automedicación. La SEN estima que más de un 40% de los pacientes que sufren dolor de cabeza de forma habitual está aún sin diagnosticar y que alrededor del 50% de los pacientes con cefalea se automedica con analgésicos sin receta.

“Debido a su alta prevalencia, la cefalea constituye el primer motivo de consulta en los Servicios de Neurología. Pero aun así, son pocas las personas que consultan su dolor de cabeza con un médico. Todo el mundo puede tener un dolor de cabeza puntual, pero cuando éste deja de ser esporádico, cuando el dolor interfiere en nuestras actividades diarias, es el momento de acudir al médico”, señala el Dr. Pablo Irimia. “No todos los dolores de cabeza se tratan igual, por lo que es fundamental identificar correctamente el tipo de dolor de cabeza que padecemos y, sobre todo, intentar que no aumente la frecuencia de las crisis y que nuestra cefalea se cronifique, porque sin diagnóstico y sin tratamiento, no solo limitaremos cada vez más nuestra calidad de vida, sino que será cada vez más complicado que respondamos adecuadamente a los tratamientos”.

Además, la automedicación también puede estar detrás del origen del dolor de cabeza. Ya que la cefalea por abuso de medicación es otro tipo de cefalea primaria que padece entre un 1 y un 2% de la población española.

Fuente: SEN

Enlaces de Interés

Entidades:

[Organización Mundial de la Salud - OMS \(/busqueda-noticias-entidad_75-1\)](#)

[SEN-Sociedad Española de Neurología \(/busqueda-noticias-entidad_687-1\)](#)

Indicaciones:

[Cefalea \(.../.../enfermedad-cefalea_1318_1\)](#)

[Cefalea en racimos \(.../.../enfermedad-cefalea+en+racimos_89_1\)](#)

[Migraña \(.../.../enfermedad-migrana_2987_1\)](#)

[anterior \(/noticia_80253\)](#)

[volver al listado \(/noticias-generales-1\)](#)

[siguiente \(/noticia_80256\)](#)

VC

Voces de C

Así celebrarán las bibliotecas de Cuenca

Las actividades organizadas por el Ayuntamiento serán esencialmente en las Comunidades se extenderán hasta el 2 de mayo

Por VocesdeCuenca - 22/04/2024



DS 4 de DS Automobiles. El modelo de DS 4 Automobiles disponible en...

DS automobiles



subdelegada del Gobierno en Cuenca, Mari Luz Fernández.

A partir de ahí, proseguirán la lectura del clásico de Miguel de Cervante personas a título individual hasta las 15:00 horas. La sesión continuará Una vez acabe la lectura en este mismo espacio, se entregarán los prer

Aparte de esto, a las 18:00 horas en la Sala de Lectura Infantil de la pr protagonizará una sesión de presentación y cuentacuentos de su obra *l*

Por último, ya en el Teatro Auditorio José Luis Perales, la también narra 'Inesperadamente', un homenaje a las mujeres que marcaron la historia

Adicionalmente y, en este caso organizado por la Asociación de Libreros [Plaza de la Hispanidad](#), como talleres, sorteos y más cuentacuentos.

Biblioteca Pública Fermín Caballero

Por otro lado, la Junta de Comunidades también ha organizado más act Caballero de la capital (alargándose durante más de una semana), com la provincia.

La lista de actos comenzará el propio martes 23 a las 11:00 horas con l Fraile, dirigida a escolares de varios centros educativos.

Ya el miércoles 24, concretamente a las 18:00 horas habrá un 'Café ter Eugenia Visier, en el que se hablará sobre «la relación entre la actividad horas, se presentará el libro *No pasarán: biografía de Dolores Ibárruri*,

El viernes 25 a las 19:00 horas se presentará, asimismo, *Adiós a la mig Española de Neurología*, el Dr. Jesús Porta-Etessam.

▼ Jueves 2 de mayo, también a las 19:00 horas, los alumnos de plane



DS 4 de DS Automobiles. El modelo de DS Automobiles disponible en...

DS automobiles



Actividades provinciales

Además de las actividades municipales, empresariales y de la Junta de el Día del Libro por parte del gobierno regional incluyen a los 88 centro dan cobertura a 190 municipios y cerca de 190.000 personas.

Para esta efeméride, se han repartido por todas las bibliotecas y centro anunciador de la fecha, elaborado por la toledana Esther García; y 1.30 divulgadora científica María García (más conocida como Boticaria García



El modelo de DS Automobiles, disponible en versión térmica e Híbr...

DS automobiles



¡Guau! Las 21 imágenes de bodas más locas de la historia

Consejos y Trucos



▼ **crearás los momentos grabados!**



DS 4 de DS Automobiles. El modelo de DS Automobiles disponible en...

DS automobiles

