

Los graves peligros de dormir menos de 6 horas al día

S. GUIJARRO | NOTICIA 26.04.2024 - 18:00H



Casi la mitad de la población en España tiene algún trastorno del sueño, de entre los 100 que existen. La falta de horas de descanso es uno de los más prevalentes, con consecuencias a medio y largo plazo sobre la salud general.

[El hábito diario que te garantiza dormirte antes por la noche, según un nuevo estudio](#)
[La ciencia identifica cuatro tipos de personalidad cuando dormimos: ¿cuál es el tuyo?](#)

20minutos

El descanso nocturno es mucho más importante de lo que pensamos. / Getty Images

"El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, **tiene una duración y horario adecuado**, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia". Esta afirmación de la doctora Ana Fernández Arcos, de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) nos pone sobre la pista de lo que debería ser.

Sin embargo, en España, los trastornos del sueño afectan a un 48 por ciento de la población, y 4 millones lo sufren en su **versión crónica y grave**.

"Un descanso deficiente (como puede ser **dormir menos de 6 horas** diarias) puede tener consecuencias graves, y se asocia a **problemas de salud mental, emocional y física**. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos".

▷ Trastorno De Ansiedad El Consumo Habitual De Cannabis Po

TE PUEDE INTERESAR

Los efectos en el cerebro de beber café todos los días, según la ciencia

De las características al precio: por qué merece la pena este móvil de 90 euros
20deCompras

El cosmético estrella para mejorar nuestra piel y disimular las arrugas, según un experto farmacéutico
20minutos

Experimenta el encanto de los naranjos sevillanos en casa
Alayans Studio

NOTICIA DESTACADA



El truco contra el insomnio que revoluciona las redes: "El mejor sueño de mi vida"

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Salud

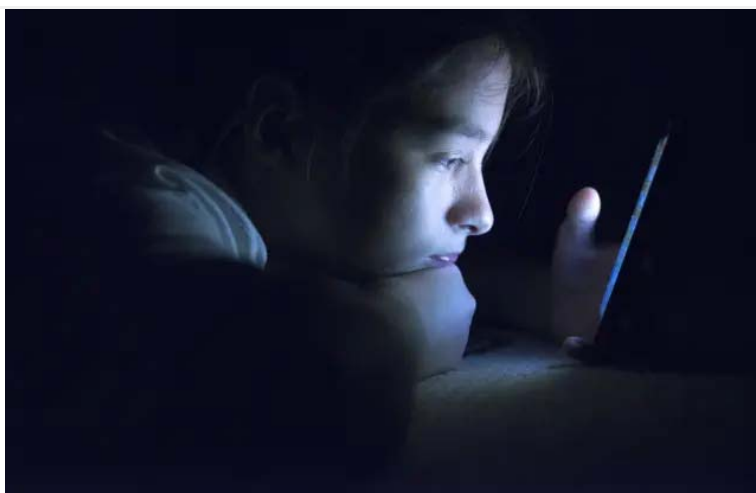
Trastornos del sueño

Dormir

¿Qué es la higiene del sueño?

Cuando descansamos menos horas de las necesarias, la **secreción de melatonina** (hormona que produce nuestro cerebro y que interviene en el ciclo natural del sueño) se ve alterada, por lo que se produce un desajuste

20minutos



Utilizar dispositivos electrónicos antes de ir a dormir dificulta una correcta higiene del sueño / Getty Images

Aunque en los últimos años ha habido un aumento en la concienciación sobre **la importancia del sueño** y de los trastornos que puede ocasionar, es necesario que todos seamos conscientes de la necesidad de mejorar la higiene del sueño. Independientemente de que se padezca un trastorno del sueño o no, **la población española no descansa** adecuadamente.

Prueba de lo mal y poco que dormimos es que una tercera parte de la población se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. "Tener buenos hábitos de sueño implica intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad, mantener un horario de sueño regular y **evitar factores que interfieran** como cenas copiosas, tomar alcohol, fumar, padecer estrés, y usar aparatos electrónicos en los momentos previos a acostarnos".



En general, los adultos deben dormir entre 7 y 9 horas al día. /

En general, los expertos recomiendan que los adultos tengan **entre 7 y 9 horas** de sueño al día, aunque después de los 65 años puede ocurrir que la calidad del sueño se vea reducida por múltiples factores que pueden afectar a **los ciclos circadianos**. El mínimo, en cualquier caso, debería esta siempre en las 7 horas de sueño reparador y profundo.

NOTICIA DESTACADA



La ciencia descubre el motivo por el que olvidamos unas cosas y otras no

20minutos

El sueño es fundamental para la salud. Especialmente para la salud cerebral, porque dormir mal **influye en la memoria y el aprendizaje**, y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el **Alzheimer** o la enfermedad cerebrovascular. Pero no descansar las horas necesarias también se ha relacionado con un mayor riesgo de **trastornos metabólicos**, infecciones o mortalidad prematura.



Dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje / PIXABAY

Además, desde la SEN hablan de la implicación de la falta de sueño en **accidentes laborales** o durante la conducción. Los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente. Un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

En numerosas ocasiones, conseguir el descanso adecuado no depende sólo de una mejor educación y concienciación sobre la higiene del sueño. "Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las **necesidades laborales, sociales y de estilo de vida** que restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos", comenta la doctora Arcos.

NOTICIA DESTACADA



¿Por qué aparece la bipolaridad? Un nuevo estudio identifica una alteración epigenética que podría ser la causa

¿Qué pasa si duermo menos de 6 horas al día?

Dormir menos de 6 horas al día durante un largo periodo de tiempo se considera privación de sueño. Si se da de forma continuada se ha asociado con diferentes problemas de salud.



20minutos

A largo plazo, la falta de descanso puede predisponer en mayor grado a padecer diabetes.. /

"Por un lado, hay consecuencias en el día a día, debido a que puede aparecer fatiga, somnolencia diurna en situaciones no deseadas y problemas atencionales, con un peor rendimiento académico y laboral. La falta de descanso implica un peor estado de ánimo con **mayor irritabilidad e impulsividad**, que produce dificultades para sobrellevar los pequeños contratiempos del día a día".

Además, prosigue la doctora, "dormir pocas horas nos hace más propensos a cometer errores que pueden tener implicaciones importantes como por ejemplo el riesgo de tener accidentes de tráfico. A largo plazo se asocia a una mayor propensión a enfermedades metabólicas como la **diabetes mellitus** y una mayor tendencia a la obesidad, problemas cardiovasculares y **trastornos mentales como la depresión** o la ansiedad".

NOTICIA DESTACADA



¿Tienes sueño habitualmente? Un estudio revela que esto te puede hacer sentir hasta diez años mayor

Si no duermes lo suficiente, tus defensas bajan

Por su parte, desde este diario hemos entrevistado también al **doctor Jacinto Valverde**, internista y colaborador de Marnys, que insiste en la gravedad de mantener esta falta de horas de sueño en el tiempo.



Las pocas horas de sueño provocan una bajada de defensas, con todo lo que implica. / iStockPhotos

"Si se duerme menos de 6 horas, podemos incluso encontrar casos de alteraciones de las funciones básicas del organismo, como que las defensas se vean perjudicadas. Al dormir, **el sistema inmune** libera unas **proteínas llamadas citocinas**, que ayudan a promover el sueño y que aumentan en estados de estrés o infecciones para proteger el organismo".

Y el especialista concluye: "Cuando no se descansa adecuadamente, **estos anticuerpos y células protectoras disminuyen** y nuestras defensas bajan. Vemos reducida nuestra capacidad para combatir enfermedades

65YMAS.COM**SALUD**

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

65YMASFoto: **Europa Press**

LUNES 29 DE ABRIL DE 2024

4 MINUTOS

Se ha confirmado la conexión entre los niveles en sangre de la proteína fibrilar glial ácida

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 **alzhéimer** 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.

El estudio de la Fundación CIEN, publicado 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



alzhéimer

Los **astrocitos** constituyen el "**tercer elemento**" del alzhéimer 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 **demenia** 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.

65YMAS.COM

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.

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.**

El estudio allana el camino para **comprender mejor los mecanismos del alzhéimer** 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.**

Sobre el autor:

65ymas

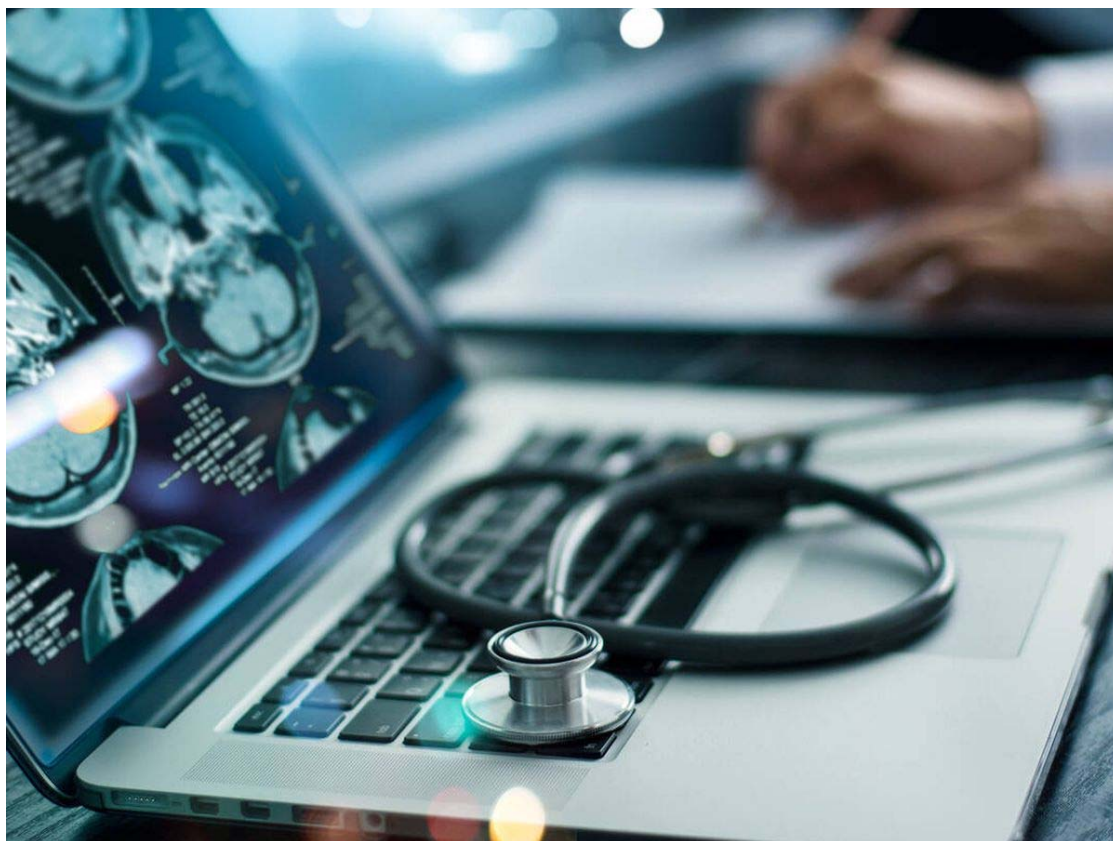
... [saber más sobre el autor](#)

Bienestar

LO TIENES EN TU COCINA

Ni salmón ni fruta: el alimento recomendado por la ciencia para no perder la memoria al envejecer

Este ingrediente, ampliamente empleado en la cocina española, ha sido identificado como un elemento esencial en la lucha contra el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento



(iStock)

Por **Alimente**

26/04/2024 - 11:04



Una de las realidades más notables del **proceso de envejecimiento es la merma de la memoria**, que en los casos más graves puede desembocar en la enfermedad de Alzheimer. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), aproximadamente una de cada tres personas mayores de 85 años en España padece esta enfermedad neurodegenerativa. Se ha constatado que la dieta juega un papel crucial en la **reducción del riesgo de padecerla**.

Existen alimentos que pueden **perjudicar la función cerebral**, como es el caso de las comidas ultraprocesadas. Por otro lado, hay otros que resultan beneficiosos para potenciar la capacidad cognitiva. Incorporar a la dieta elementos **ricos en omega-3, como el salmón**, o en flavonoides antioxidantes presentes en frutos rojos, puede ser una excelente opción.

Un elemento base de la gastronomía española

Sin embargo, hay un ingrediente bastante común en la cocina española que se ha revelado como un aliado fundamental en la lucha contra el deterioro cognitivo asociado **al envejecimiento: el azafrán**. Este condimento se encuentra presente en platos emblemáticos como la paella, guisos, estofados, sopas, así como en preparaciones con carne y pescado, y tiene una larga historia gastronómica. Pero su utilidad va más allá de realzar el sabor de los alimentos, ya que desde hace tiempo se conocen también sus beneficios medicinales.

En Europa se usaba como un **fármaco para tratar la melancolía**, según recoge Pat Willard, autora del libro *Secrets of Saffron* (secretos del azafrán). La especie era uno de los componentes del medicamento que mezclaba los estigmas de la flor del *Crocus sativus* con melaza. Sobre su aplicación como **antidepresivo** profundizó **Adrian Lopresti**, psicólogo clínico e investigador de la Murdoch University de Australia. El científico consideró que los fármacos activos de curcumina y azafrán podrían tratarse de una buena alternativa a los antidepresivos para quienes son reacios a los medicamentos, ya que no presenta efectos secundarios.

Foto: (iStock)

TE PUEDE INTERESAR

El sencillo hábito diario que ayuda a no perder la memoria al envejecer

Alimento

Más cerca en el tiempo se ha investigado su **eficacia en el tratamiento del alzhéimer**. Un **estudio** publicado en la revista médica *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics*. En el ensayo utilizando el método doble ciego se suministró dos dosis diarias de 15 miligramos de extracto de los estigmas a los pacientes con alzhéimer de leve a moderada durante 16 semanas.

Los estudios señalan que el azafrán produjo un resultado significativamente mejor en la función cognitiva que el placebo. Los investigadores concluyeron que "al menos a corto plazo, **el azafrán es seguro y eficaz en la enfermedad degenerativa de leve a moderada** que provoca una pérdida de la memoria. También obtuvieron resultados positivos en otro **estudio** en el que se comparó la ingesta del azafrán con el **donepezilo**. La evaluación tras 22 semanas reflejó que la especie tenía una **eficacia similar al donepezilo** que se receta a los enfermos de alzhéimer para retrasar las pérdidas de capacidades.



window.ECCO.emit(ec:import:outbrain);



[HOME](#) > [ESTILO DE VIDA](#) > [SALUD](#)

Qué es la deuda del sueño: las consecuencias que tiene para tu salud no dormir lo suficiente

Cristina Fernández Esteban

26 abr. 2024 15:25h.



Cuando no duermes lo suficiente estás creando una deuda de sueño con tu cuerpo que es acumulativa, por lo que si escatimas horas o minutos cada noche esta no dejará de crecer.

Cuando es grande o se produce durante un periodo prolongado, puede provocar síntomas desagradables que interfieran en tus actividades rutinarias. A largo plazo empeorar problemas de salud importantes.

Primero en  upday

Dormir es algo que todo el mundo necesita y la mayoría de las personas

requiere una cantidad similar, dependiendo de su edad. A los 20 necesitas entre 7 y 9 procurando siempre no bajar de 6 ni excederse en más de 11 horas. **7 horas de sueño es la cantidad perfecta a partir de los 40**, pues más parece aumentar el riesgo de demencia.

El sueño es una parte esencial de la salud. Ayuda a **aumentar los niveles de energía y la función inmunitaria**, y favorece procesos cognitivos como la consolidación de la memoria. Por lo que no dormir lo suficiente puede tener graves consecuencias para el bienestar e interferir en tu vida diaria.

Sin embargo, no siempre se consigue. El **61% de los jóvenes españoles se quita horas de sueño** de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal, según un estudio de la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES). De acuerdo a sus datos, sólo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente.

Qué es la deuda del sueño

Cuando **duermes menos horas de las que tu cuerpo necesita** das lugar a lo que se conoce como deuda del sueño. La diferencia entre el descanso que necesitas y el que obtienes.

PUBLICIDAD

Es acumulativo, lo que significa que si normalmente escatimas en horas de sueño, **tu deuda irá aumentando**.

Por ejemplo, si duermes 6 horas cuando deberías dormir 8, tendrás una deuda de sueño de 2 horas ese día. Si lo haces todos los días, llegarás al final de la semana con una deuda de 14 horas. Si te vas a **dormir 20 o 40 minutos más tarde** de lo habitual durante unos días, aunque parezca poco a la larga puedes aumentar rápidamente la cantidad de descanso que le debes a tu cuerpo.

Se diferencia del insomnio en que este trastorno conlleva no poder dormir cuando lo intentas. La falta o deuda de sueño ocurre cuando no duermes lo suficiente. Es decir no tienes problemas de sueño pero el tiempo que dedicas a este es inferior al adecuado. Puede ocurrir por horarios de trabajo, la crianza de un bebé o quedarte hasta tarde viendo la tele.

Efectos en tu cuerpo

Algunos de los síntomas más comunes e inmediato de quitarte horas de sueño es sentir **somnolencia y fatiga** durante el día. Estar más **irritable, tener problemas para concentrarse o dolor de cabeza** es también habitual.

A medida que la falta de sueño se acumula, los síntomas se vuelven más graves. A la larga es posible que veas un deterioro de la memoria, ya que está se consolida durante el sueño. También es posible experimentar reducción de la fuerza y efectividad para combatir infecciones, [informan](#) desde Johns Hopkins Medicine.

PUBLICIDAD

Las complicaciones de la falta de sueño con el tiempo pueden incluir **mayor riesgo de depresión** y otras enfermedades mentales así como de **accidente cerebrovascular y ataque de asma**, añaden los expertos. Según la [Cleveland Clinic](#) las personas con falta crónica de sueño tienen un riesgo mucho mayor de [desarrollar diabetes tipo 2](#).

Puede hacer más probable experimentar un **accidente laboral o automovilístico** o derivar en trastornos del sueño como el insomnio.

Cómo combatirla

Hay quien recurre a [la siesta](#) para combatir la somnolencia que siente durante el día. Puede ayudar a aumentar a corto plazo el estado de alerta y sentirse más despejado. Sin embargo, tomar **una siesta no proporciona todos los otros beneficios del sueño nocturno**, por lo que realmente no puedes compensar el sueño perdido, [según el](#) Instituto Nacional de Salud de EEUU.

Una estrategia habitual es aprovechar para dormir los fines de semana. De hecho necesitar dormir más los días libres puede ser una **señal de que no estás durmiendo lo suficiente**. Aunque [dormir más en los días libres](#) puede ayudarte a estar mejor, puede alterar el ritmo de sueño-vigilia de su cuerpo. Por lo que lo adecuado es que obtengas de forma diaria las horas de sueño que tu cuerpo te pide.

Otros artículos interesantes:

Cómo es el sueño reparador que te hace ganar hasta 5 años de vida

Los beneficios de un sueño ininterrumpido y cómo lograr dormir del tirón toda la noche

Impulsado por Realme: Este es el móvil que te sorprenderá por su cámara periscópica... y por su precio

TE RECOMENDAMOS

[Revista Nature](#)

Zapatos barefoot: La nueva tendencia que arrasa en España (59€)

[fox-hbs.us](#)

Una ingeniosa almohada devuelve el sueño a 27 millones ...

[La revolución en comparación](#)

La calculadora de luz que te dice en 2 min si estás en la compañía...

5 mujeres a las que se diagnosticó un cáncer en fase 4 revelan los síntomas que se pasaron por alto

Por qué las cárceles de Japón se llenan de ancianos en uno de los países más seguros del mundo



Aragón Radio > Podcast > Emisiones > [Maravillosa Mente: ¿Jesucristo en la ...](#)

Maravillosa Mente: ¿Jesucristo en la tostada o pareidolia facial?

En Buenos días Aragón | Fin de semana



28/04/2024

Duración: 00:08:28



Un estudio científico explica lo qué ocurre en el cerebro cuando creemos ver caras humanas en objetos, es la llamada pareidolia facial. El trabajo es un paso más hacia la comprensión de trastornos del espectro autista, el párkinson o la esquizofrenia. Nos lo explica el Dr. Javier Camiña, Vocal de la Sociedad Española de Neurología.

Más podcasts de Buenos días Aragón | Fin de semana



Buenos días Aragón
de 12h a 13h -
Hace 20 horas



Buenos días Aragón
de 12h a 13h -
Hace 20 horas



Privacidad

Buenos días Aragón
de 11h a 12h -

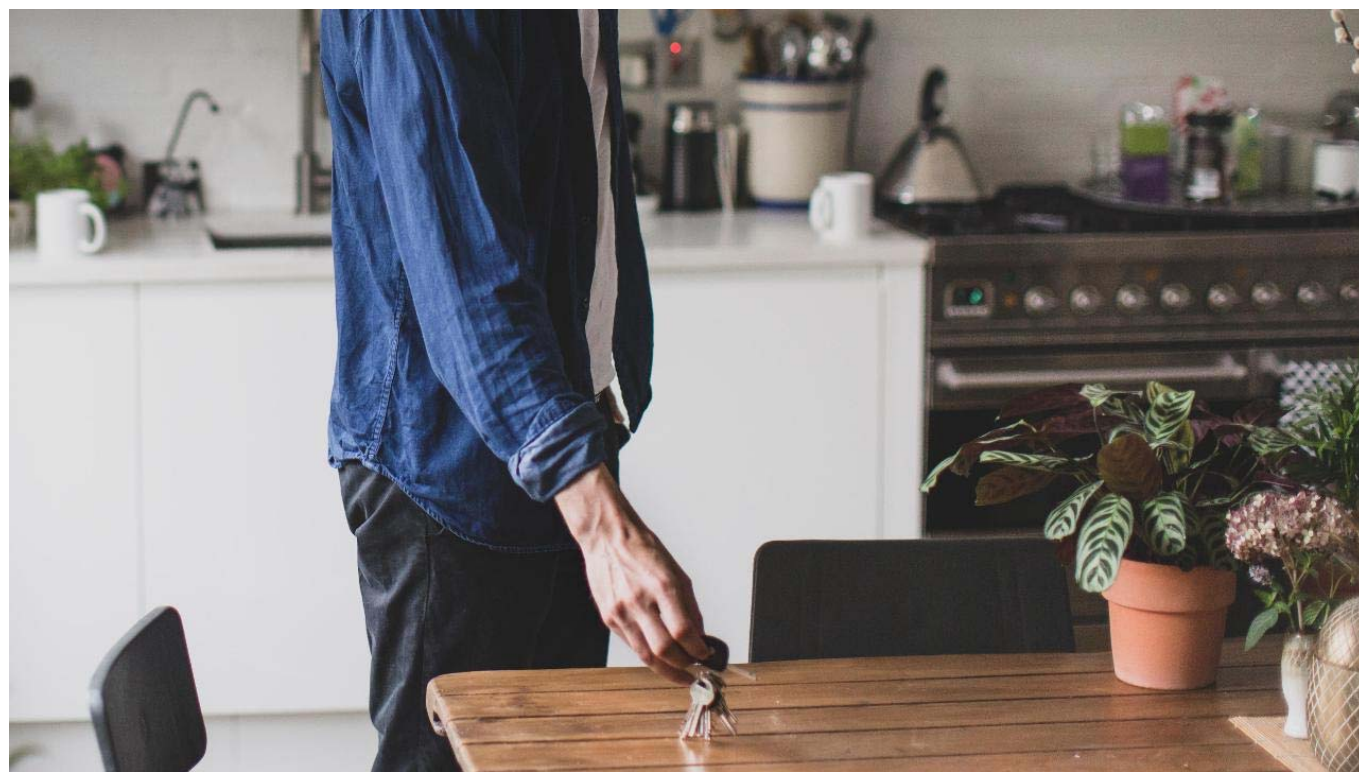


Buenos días Aragón
de 10h a 11h -

Un neurólogo explica por qué nuestro cerebro olvida donde dejamos las llaves al llegar a casa

El doctor Jesús Porta-Etessam desgrana el último estudio sobre la memoria de trabajo que todos usamos en el día a día

AUDIO



Un neurólogo explica por qué nuestro cerebro olvida donde dejamos las llaves al llegar a casa

0:00 / 11:14

Tiempo de lectura: 3' 24 abr 2024 - 13:03

| Actualizado 27 abr 2024

¿Cómo está tu **memoria**? ¿La ejercitas a menudo? La memoria sigue siendo

uno de los mayores misterios del ser humano. ¿Cómo funciona? ¿Por qué recordamos? Y sobre todo, ¿por qué se nos olvidan las cosas? Todos hemos experimentado algún tipo de olvido en algún momento, donde hemos dejado las llaves, el nombre de algún conocido, algo que sigue siendo de interés y estado en la ciencia.

Un equipo internacional de investigadores acaba de descubrir por qué olvidamos tan rápidamente los números de teléfono. Un estudio sobre la **memoria de trabajo**, o también conocida como memoria operativa, vital para realizar cualquier tarea cotidiana.

El nuevo avance contra el Alzheimer que podría ralentizar la enfermedad: "Es prometedor"

Redacción Digital 21 nov 2023 - 19:52



Por ejemplo, si estás cocinando unas lentejas, sirve para saber cuando has encendido el fuego, si le has echado sal e incluso, para poder preparar una ensalada al mismo tiempo.

Por primera vez en la historia, este equipo de investigadores de EE. UU. ha hallado el grupo concreto de neuronas que se encargan de este trabajo. Neuronas que sirven para coordinar el almacenamiento de información relacionada con la memoria a corto plazo. Un hallazgo que puede ayudar a la ciencia a entender mejor enfermedades como el Alzheimer.





PUBLICIDAD

An advertisement for Carglass. It features a man in a red and black uniform standing next to a dark green car in a service bay. The background shows a white wall with a red sign that says "BOX 2" and a red fire alarm pull station. In the bottom left corner, there is a green button that says "PIDE CITA". Below the button, the text reads "Manuel Irigaray Carglass Castellón". In the bottom center, the slogan "Soy Manuel de Carglass." is displayed. In the bottom right corner, the Carglass logo is visible.

Publicidad

×

La labor de estas neuronas se ve afectada por muchas enfermedades. No es que no seamos capaces de almacenar esos recuerdos, sino que no somos capaces de enfocarnos en esos datos para poder generar esos recuerdos.

La importancia de estudiar la memoria

Para conocer más en profundidad los detalles de este estudio y saber cómo afecta la memoria en nuestras actividades cotidianas, en 'Herrera en COPE' hemos hablado con el **doctor y neurólogo** **Jesús Porta-Etessam**, que es presidente de la Sociedad Española de Neurología.

Publicidad

En primer lugar, el doctor ha puesto en valor la "importancia de estudiar la memoria": "Conocer un grupo de neuronas nos puede ayudar que características especiales pueden tener, en que se diferencian de otras y qué características pueden facilitar que se produzca la neurodegeneración".

En cuanto a la retentiva de ciertos conceptos, aclara que "somos capaces de memorizar poemas o de latín, cosas que aprendimos de pequeños y que se incluyen en otro aspecto de la memoria"

×

"En el día a día solemos **usar trucos**, cada uno tiene los suyos, por ejemplo, trucos cognitivos que te ayudan a recordar. Nos cuesta, a la mayoría, tener una memoria absoluta de lo que hemos dicho. No recordamos justo lo que hemos dicho, pero sí las ideas. Nuestra memoria es más práctica y ejecutiva", añade el neurólogo.

Respecto a los tipos de memoria, "tenemos una memoria inmediata, que tiene que ver con la atención. Tenemos una memoria de trabajo que son los elementos que utilizas, por ejemplo para llamar por teléfono o hacer un cálculo

y luego hay una tercera que te ayuda, por ejemplo en unas horas, te ayuda y luego se te olvida. Todo ello porque el cerebro busca la optimización de los recursos".



Por qué olvidamos donde hemos dejado las cosas en casa

En este punto, el neurólogo ha explicado una cuestión clave que todos hemos vivido alguna vez, por qué a veces dejamos algo en un sitio y luego olvidamos su ubicación: "Hay dos elementos fundamentales que hacen que recordemos un evento, **uno son las emociones y otro la focalización de la atención**. Cuando haces un hábito aprendido, aunque creas que te vas a acordar, el cerebro no lo va a recordar porque no has hecho un esfuerzo por almacenar esa información".

Además, "hay otro aspecto, ocurre mucho ^X que vas del salón a la cocina a por algo y cuando llegas no te acuerdas. Eso pasa porque hay una estructura, que también participa en el Parkinson, que ^X desetea el cerebro cuando pasamos de un espacio a otro".

ETIQUETAS

MEMORIA

MÉDICOS

Neuralgia del trigémino: así es el trastorno que sufre Álvaro Morata y que le impide hacer una vida normal

Bienestar

La neuralgia del trigémino es un tipo de dolor de cabeza que en los últimos años ha sufrido un aumento tanto de incidencia como de prevalencia debido al progresivo envejecimiento de la población. Te contamos todos los detalles.

Actualizado a: Viernes, 26 Abril, 2024 14:25:33 CEST



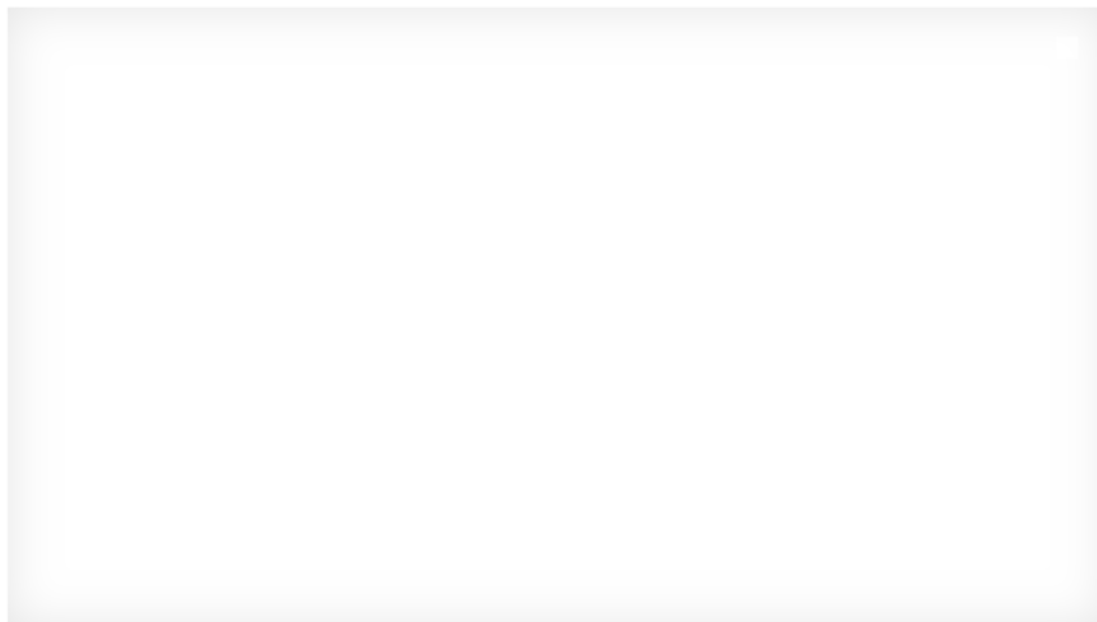


Joanna Guillén Valera

La neuralgia del trigémino **es un tipo de dolor neuropático que afecta a una o más ramas del nervio trigémino**. Es un trastorno que según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** afecta a más de 30.000 personas en España y de la que cada año se diagnostican unos 2.000 nuevos casos.

“Se denomina neuralgia a todo dolor que se produce en la zona por la que discurre un nervio y el trigémino es el mayor de los nervios craneales, llamado así porque presenta tres divisiones: **la rama oftalmológica, la maxilar y la mandibular**. Es, por lo tanto, el principal nervio sensitivo de la cara”, explica **Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología**. Supone un problema muy importante tanto en las consultas de neurología como en las urgencias por **“la dificultad para el diagnóstico y el tratamiento y el elevado impacto sobre la calidad de vida de las personas que la padecen”**, informan los expertos del informe *Diagnóstico y tratamiento de la neuralgia del trigémino: documento de consenso del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología*.

PUBLICIDAD



Así pues, la neuralgia del trigémino **es un tipo de cefalea muy aguda e intensa**, “que afecta a la zona por la que discurre el nervio trigémino”, informa Irimia. **Se trata un tipo de dolor de cabeza** que, a pesar de no encontrarse entre los más habituales, **en los últimos años se está observando tanto un aumento de**

X

incidencia como de prevalencia debido al progresivo envejecimiento de la población.

Según datos de la SEN, **es algo más frecuente en mujeres que en hombres** y su incidencia aumenta con la edad en ambos sexos, especialmente **a partir de la sexta década de la vida**. De hecho, la neuralgia del trigémino constituye casi el 90% de las neuralgias que se producen en las personas mayores de 60 años.

“La neuralgia de trigémino **es un dolor crónico, de carácter punzante o eléctrico**, que se inicia y finaliza de forma abrupta. Aunque los episodios de dolor **se presenten en forma de crisis de menos de dos minutos de duración**, éstos pueden repetirse **varias veces al día y tienen una gran intensidad**. Además tiene la característica de que estas crisis de dolor se suelen precipitar al estimular de alguna forma la zona por la que transcurre el nervio trigémino, por lo que **llevar a cabo actividades tan comunes como hablar, masticar, lavarse la cara, afeitarse o sonarse pueden conllevar el inicio de las crisis**. Aunque estos episodios también pueden iniciarse de forma espontánea”, señala Irimia.

PUBLICIDAD



Caddy: ¡Para todo lo que venga!

 Volkswagen - Patrocinado

[¡Descúbrelo!](#)

Lo habitual, según los expertos, es que el dolor se localice en una o dos de las tres ramas trigeminales, ya que la afectación de **la rama oftálmica ocurre en menos del 5% de los casos**. También “es poco habitual que la neuralgia afecte a ambos lados de la cara, aunque en algunos pacientes puede darse el caso”.

X

Aproximadamente **el 90% de los casos, llamados idiopáticos**, “se producen por la compresión o distorsión de la raíz trigeminal por una arteria o una vena”.

El **10% de los casos restantes se consideran sintomáticos**, y en estos casos suele estar implicado algún tumor cerebral (menos del 2% de los casos), fracturas o cirugías faciales, algún tipo de infección (como el herpes zóster) o enfermedades degenerativas (como la esclerosis múltiple). En los casos sintomáticos la edad de comienzo de los síntomas suele ser más precoz y es habitual que el dolor se presente junto con diversas anomalías sensitivas.

Diagnóstico

Para su diagnóstico, los expertos de la SEN señalan que **“se debe descartar que el dolor facial sea de origen dental**, por una cefalea trigémino-autonómica (interrogando sobre la presencia de síntomas autonómicos), secundario a herpes zoster facial o a traumatismo facial ipsilateral. Para ello es necesario excluir una disfunción de la articulación temporomandibular y valorar la posibilidad de que el paciente padezca un dolor facial persistente idiopático”. Otras neuralgias también deben ser consideradas, **“como la neuralgia del glosofaríngeo, la del nervio intermediario o la de ramas terminales”**.

Tratamientos para el dolor

“Afortunadamente, y debido a la existencia de numerosas opciones terapéuticas, padecer neuralgia del trigémino no necesariamente significa tener que sufrir de dolor. **Existen varios fármacos orales que han mostrado su eficacia en muchos de los pacientes**. Y para aquellos casos en los que el tratamiento farmacológico fracasa, existen opciones quirúrgicas, basadas en la interrupción de los impulsos nerviosos en algún punto del recorrido del trigémino o bien separar con cirugía la arteria o vena que contacta con el nervio trigémino.

En todo caso, para acceder a estos tratamientos **es fundamental identificar y diagnosticar correctamente a los pacientes**, algo que no siempre ocurre porque -por la edad de las personas afectadas- es común que familiares o cuidadores minimicen los síntomas o los achaquen a otro tipo de dolencias previas”, destaca Irimia.

Con el tratamiento, un buen número de pacientes **“experimentan remisiones completas**, sobre todo al principio, **lo que obliga a considerar una retirada de medicación cuando el paciente se encuentre completamente** libre de dolor durante un tiempo suficiente, estimado en **alrededor de 6 meses”**, informan los expertos de la SEN.

En cualquier caso, dicha retirada debe realizarse de forma gradual. **El tratamiento quirúrgico “se recomienda ante la ineficacia o la intolerancia al tratamiento médico adecuado** y en aquellos pacientes en los que los fármacos dejan de ser efectivos con el paso del tiempo”. Alrededor del 12% de los pacientes con este problema “no responden al tratamiento médico y son candidatos a cirugía”. **Este porcentaje se eleva “hasta el 35% en unidades especializadas”, concluyen.**

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Estos cambios en el color de la lengua pueden ser síntoma de alerta, según expertos de Harvard

Cuídate Plus

Entrena con la pesa de moda para tener unas piernas, unos brazos y un core más definidos

Cuídate Plus

Pedro Sánchez recibe al Rey Felipe VI con las manos en los bolsillos: "Denota poco respeto ante su interlocutor y poca profesionalidad"

Cuídate Plus

Cómo mantener un pene saludable y en forma

Cuídate Plus

Un truco casero para disfrutar de unos dientes blancos y un aliento fresco: 30 segundos cada mañana.

goldentree.es

Más información

Los pensionistas mayores de 60 años pueden solicitar estos nuevos audífonos

HearClear

Más información

X

EL CORREO

El cerebro comienza a desvelar misterios: «Los muros han comenzado a caer»

Tres relevantes neurocientíficos que estudian el alzhéimer, el párkinson y la esclerosis múltiple hablan sobre la situación de la investigación y los importantes avances que se esperan



Fermín Apezteguia

Seguir

Lunes, 29 de abril 2024, 00:35

Comenta

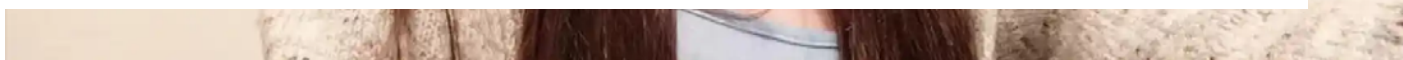


Los enigmas del cerebro comienzan a descifrarse. Los avances de las dos últimas



SUSCRÍBETE

EN DIRECTO Sánchez comparecerá a las 11:00 horas para anunciar si sigue o no en el Gobierno



Marta Hernández, la salmantina con epilepsia

La estudiante de medicina con epilepsia y un tumor que sueña con curar a otros: "Nos enfrentamos a mil batallas"

"Me ha costado mucho luchar por un diagnóstico correcto", afirma la joven salmantina, que confiesa que le gustaría ser noticia en un futuro por "estar curada"

29 abril, 2024 - 07:00



EN: ENFERMEDADES SALAMANCA (MUNICIPIO) EPILEPSIA



Olaia Santisteban

SALUD

10 tips para terminar con la cefalea, según expertos en neurología

La cefalea puede afectar la calidad de vida de quien la padece



10 tips para terminar con la cefalea, según expertos en neurología

AGENCIA 27 ABR 2024 - 13:26

El dolor de cabeza es una molestia común que afecta a muchas personas en todo el mundo, pero las mujeres parecen ser las más afectadas por este problema, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

Un 99 por ciento de la población femenina mundial afirma haber experimentado cefaleas en algún momento de sus vidas, en comparación con solo un 89 por ciento de los hombres.

La cefalea, en su mayoría, se presenta como cefalea primaria, lo que significa que no está asociada a otras enfermedades subyacentes. Entre los tipos más comunes de cefalea primaria se encuentran la cefalea tensional y la migraña.

Estas condiciones no solo afectan la calidad de vida de quienes las padecen, sino que también pueden tener un impacto significativo en su salud mental, con un alto porcentaje de pacientes que experimentan depresión y discapacidad.

Aunque existen más de 200 tipos de cefaleas, todas comparten un denominador común: causan un menoscabo en la calidad de vida de quienes las sufren. Es por eso que es crucial buscar ayuda médica cuando el dolor de cabeza se vuelve crónico y comienza a interferir con las actividades diarias.

1. El paracetamol y la cafeína: ¿Sabías que tomar paracetamol con café puede hacer que el medicamento actúe más rápido? La cafeína facilita su absorción, lo que significa un alivio más rápido para el dolor de cabeza.

2. Ibuprofeno con refresco: ¿Te sorprende? Resulta que tomar ibuprofeno con Coca-Cola puede hacer que necesites menos cantidad para sentir alivio. La cafeína en la bebida puede potenciar los efectos del medicamento.

3. Agua, el analgésico natural: ¡No subestimes el poder del agua! La deshidratación es una causa común de dolor de cabeza, así que asegúrate de beber suficiente agua para mantener tu cerebro feliz y funcionando correctamente.

4. El cine como medicina: ¿Qué mejor manera de distraerte del dolor de cabeza que viendo una buena película? La risa y la diversión pueden ser tu mejor medicina, ya que desvían tu atención del dolor y aumentan los niveles de serotonina.

5. El chocolate como aliado: ¿Quién diría que el chocolate puede prevenir y aliviar el dolor de cabeza? Los cuadrados de chocolate negro son ricos en triptófano, que se convierte en serotonina, ayudando a bloquear el dolor.

TAMBIÉN LEE

El remedio casero que quita los orzuelos y calma el dolor

Profesionales de salud recomiendan este remedio para tratar infecciones bacterianas en ojos



6. Sexo para aliviar: Sorprendente pero cierto. Para aquellos que sufren de cefaleas en racimos, el sexo puede ser una forma efectiva de aliviar el dolor. Acompañado de café y chocolate, ¡puede ser la receta perfecta!

7. Abrazos contra la migraña: No subestimes el poder de un buen abrazo. La oxitocina liberada durante los abrazos puede reducir la intensidad del dolor de cabeza al distraer al cerebro y reducir las señales de dolor.

8. Evita las persianas venecianas: ¿Te has dado cuenta de que las líneas horizontales de las persianas venecianas pueden empeorar tu dolor de cabeza? Para aquellos propensos a migrañas, es mejor evitarlas y optar por una iluminación suave y difusa.

9. Migraña menstrual: Muchas mujeres sufren de migrañas relacionadas con el ciclo menstrual. Los cambios hormonales pueden desencadenar ataques de migraña, por lo que es importante estar atentas a los síntomas y buscar formas de alivio.

10. Atención a la comida china: ¿Te encanta la comida china? Ten cuidado, ya que el glutamato monosódico presente en muchos platos puede desencadenar migrañas en algunas personas. Si eres propenso a las migrañas, es mejor evitar este ingrediente.

22

Escrito en: cefalea » dolor de cabeza » MIGRAÑA » neurología » dolor, pueden, cabeza, cefalea

Noticias relacionadas

El Siglo de Torreón

LA LAGUNA EDITORIAL DEPORTES FINANZAS ESPECTÁCULOS MÉXICO Y MUNDO SIGLO TV CLASIFI

+ SALUD » NUTRICIÓN » VIDA SALUDABLE » SALUD DENTAL

VIDA SALUDABLE

10 tips para terminar con la cefalea, según neurólogos

La cefalea puede afectar la calidad de vida de quien la padece



10 tips para terminar con la cefalea, según neurólogos

AGENCIA 27 ABR 2024 - 13:30

El dolor de cabeza es una molestia común que afecta a muchas personas en todo el mundo, pero las mujeres parecen ser las más afectadas por este problema, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

Un 99 por ciento de la población femenina mundial afirma haber experimentado cefaleas en algún momento de sus vidas, en comparación con solo un 89 por ciento de los hombres.

La cefalea, en su mayoría, se presenta como cefalea primaria, lo que significa que no está asociada a otras enfermedades subyacentes. Entre los tipos más comunes de cefalea primaria se encuentran la cefalea tensional y la migraña.

Estas condiciones no solo afectan la calidad de vida de quienes las padecen, sino que también pueden tener un impacto significativo en su salud mental, con un alto porcentaje de pacientes que experimentan depresión y discapacidad.

Aunque existen más de 200 tipos de cefaleas, todas comparten un denominador común: causan un menoscabo en la calidad de

vida de quienes las sufren. Es por eso que es crucial buscar ayuda médica cuando el dolor de cabeza se vuelve crónico y comienza a interferir con las actividades diarias.



Dolor de cabeza.

1. El paracetamol y la cafeína: ¿Sabías que tomar paracetamol con café puede hacer que el medicamento actúe más rápido? La cafeína facilita su absorción, lo que significa un alivio más rápido para el dolor de cabeza.

2. Ibuprofeno con refresco: ¿Te sorprende? Resulta que tomar ibuprofeno con Coca-Cola puede hacer que necesites menos cantidad para sentir alivio. La cafeína en la bebida puede potenciar los efectos del medicamento.

3. Agua, el analgésico natural: ¡No subestimes el poder del agua! La deshidratación es una causa común de dolor de cabeza, así que asegúrate de beber suficiente agua para mantener tu cerebro feliz y funcionando correctamente.

4. El cine como medicina: ¿Qué mejor manera de distraerte del dolor de cabeza que viendo una buena película? La risa y la diversión pueden ser tu mejor medicina, ya que desvían tu atención del dolor y aumentan los niveles de serotonina.

5. El chocolate como aliado: ¿Quién diría que el chocolate puede prevenir y aliviar el dolor de cabeza? Los cuadrados de chocolate negro son ricos en triptófano, que se convierte en serotonina, ayudando a bloquear el dolor.

TAMBIÉN LEE

El remedio casero que quita los orzuelos y calma el dolor

Profesionales de salud recomiendan este remedio para tratar infecciones bacterianas en ojos



6. Sexo para aliviar: Sorprendente pero cierto. Para aquellos que sufren de cefaleas en racimos, el sexo puede ser una forma efectiva de aliviar el dolor. Acompañado de café y chocolate, ¡puede ser la receta perfecta!

7. Abrazos contra la migraña: No subestimes el poder de un buen abrazo. La oxitocina liberada durante los abrazos puede reducir la intensidad del dolor de cabeza al distraer al cerebro y reducir las señales de dolor.

8. Evita las persianas venecianas: ¿Te has dado cuenta de que las líneas horizontales de las persianas venecianas pueden empeorar tu dolor de cabeza? Para aquellos propensos a migrañas, es mejor evitarlas y optar por una iluminación suave y difusa.

9. Migraña menstrual: Muchas mujeres sufren de migrañas relacionadas con el ciclo menstrual. Los cambios hormonales pueden desencadenar ataques de migraña, por lo que es importante estar atentas a los síntomas y buscar formas de alivio.

10. Atención a la comida china: ¿Te encanta la comida china? Ten cuidado, ya que el glutamato monosódico presente en muchos platos puede desencadenar migrañas en algunas personas. Si eres propenso a las migrañas, es mejor evitar este ingrediente.

Leer más de **+ SALUD**



Síguenos en Google News

Tendencia [ELECCIONES 2024](#) [ACCIDENTES VIALES NIÑO](#) [LIGA MEXICANA DE BÉISBOL](#) [DÍA DEL ISRAEL-PALESTINA](#)

Escrito en: » [neurología](#) » [migraña](#) » [dolor de cabeza](#) » [Cefalea cefalea,neurología,remedios,dolor,cabeza](#)

Contrate en línea esquelas, In Memoriam o voto de agradecimiento

Noticias relacionadas

10 tips para terminar con la cefalea, según expertos en neurología

Si el dolor de cabeza no te deja tranquila, prueba con estas recomendaciones



Dolor de cabeza | Fuente: Unsplash (Ivan Aleksic)

TENDENCIAS | 26/04/2024 | 20:16 |

Actualizada 20:16



Laura Guevara
VER PERFIL

mundial afirma haber experimentado cefaleas en algún momento de sus vidas, en comparación con solo un 89% de los hombres. En España, más de dos millones de personas padecen algún tipo de cefalea, y un 79% de ellas son mujeres.

La **cefalea**, en su mayoría, se presenta como cefalea primaria, lo que significa que no está asociada a otras enfermedades subyacentes. Entre los tipos más comunes de cefalea primaria se encuentran la cefalea tensional y la migraña. Estas condiciones no solo afectan la calidad de vida de quienes las padecen, sino que también pueden tener un impacto significativo en su salud mental, con un alto porcentaje de pacientes que experimentan depresión y discapacidad.

Leer también: [7 remedios caseros para acabar con el dolor de cabeza](#)

PUBLICIDAD



Del 22 de abril al 5 de mayo

Felicidades
MAMÁ
¡Te lo mereces todo!

Tartas y b

5

X

de quienes las sufren. Es por eso que es crucial buscar ayuda médica cuando el **dolor de cabeza** se vuelve crónico y comienza a interferir con las actividades diarias.

Leer también: [Olvidate del dolor de cabeza por estrés con este fruto seco](#)

Los 10 mandamientos para eliminar las cefáleas

- **El paracetamol y la cafeína:** ¿Sabías que tomar paracetamol con café puede hacer que el medicamento actúe más rápido? La cafeína facilita su absorción, lo que significa un alivio más rápido para el dolor de cabeza.
- **Ibuprofeno con refresco:** ¿Te sorprende? Resulta que tomar ibuprofeno con Coca-Cola puede hacer que necesites menos cantidad para sentir alivio. La cafeína en la bebida puede potenciar los efectos del medicamento.
- **Agua, el analgésico natural:** ¡No subestimes el poder del agua! La deshidratación es una causa común de dolor de cabeza, así que asegúrate de beber suficiente agua para mantener tu cerebro feliz y funcionando correctamente.
- **El cine como medicina:** ¿Qué mejor manera de distraerte del dolor de cabeza que viendo una buena película? La risa y la diversión pueden ser tu mejor medicina, ya que desvían tu atención del dolor y aumentan los niveles de serotonina.
- **El chocolate como aliado:** ¿Quién diría que el chocolate puede ayudarte? Los cuadrados de chocolate negro son ricos en triptófano, que es un aminoácido que puede bloquear el dolor.
- **Sexo para aliviar:** Sorprendente pero cierto. Para aquellos que se sienten cómodos, el sexo puede ser una forma efectiva de aliviar el dolor. Acompañado de una buena película, es la receta perfecta!
- **Abrazos contra la migraña:** No subestimes el poder de un buen abrazo. Los abrazos pueden reducir la intensidad del dolor de cabeza al distraer al cerebro y reducir las señales de dolor.

con el ciclo menstrual. Los

cambios hormonales pueden desencadenar ataques de migraña, por lo que es importante estar atentas a los síntomas y buscar formas de alivio.

- **Atención a la comida china:** ¿Te encanta la comida china? Ten cuidado, ya que el glutamato monosódico presente en muchos platos puede desencadenar migrañas en algunas personas. Si eres propenso a las migrañas, es mejor evitar este ingrediente.

5 ideas para preparar desayunos nutritivos y que el cerebro rinda todo el día, según expertos



SUSCRÍBETE A NUESTRO
GOOGLE NEWS

TEMAS RELACIONADOS

dolor de cabeza

migraña

Noticias según tus intereses



Triple H abandona el barco de Torruco | El Universal



Cartagena(/cartagena) Regional(/regional) Colombia(/colombia) Política(/política) Opinión(/opinión) Sucesos(/sucesos) Deportes(/deportes)
Económica(/economica) Farándula(/farandula) Mundo(/mundo) Más secciones ▼



<https://www.facebook.com/eluniversalcartagena>

<http://instagram.com/eluniversaictg>

<http://twitter.com/ElUniversalCtg>

<http://www.youtube.com/eluniversalmedia>

[Clasificados](http://www.eluniversalclasificados.com) (<http://www.eluniversalclasificados.com>)

[compras eu](https://www.compraseu.com/) (<https://www.compraseu.com/>)

Suscríbete <https://www.eluniversal.com.co/suscripciones/epaper/>



EL UNIVERSAL ^(L)

[Home](https://www.eluniversal.com.co) > [Salud](https://www.eluniversal.com.co/salud) > [Enfermedades](https://www.eluniversal.com.co/salud/enfermedades)

EU

Enfermedades

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

Estas son recomendaciones a las empresas y compañeros sobre cómo tratar a un trabajador o trabajadora con migraña.



(https://twitter.com/ElUniversalCtg)

EFE

(/cronologia/-/metr

28 de abril de 2024 06:52



(https://twitter.co



(http://www.face

sharer.ph

www.elunivers

enfermedades/mi

como-debe-actua

OH10



(https://twitter.com/intent/tweet?

via=ElUniversalCtg&source=webclient&url=http://

Portada de la guía sobre la migraña de la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE). //Foto: Cortesía

www.eluniversal.com.co/salud/enfermedades/

migrana-en-el-trabajo-como-debe-actuar-el-

entorno-laboral-OH10422518&text=Migraña en el

trabajo: ¿cómo debe actuar el entorno laboral?)

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. **Lea: Migraña: el subdiagnóstico y manejo de la enfermedad son los grandes retos(https://www.eluniversal.com.co/salud/migrana-el-subdiagnostico-y-manejo-de-la-enfermedad-son-los-grandes-retos-GG9585495)**

El Universal&utm_medium=referral&utm_content=rec-reel-2n5-b:Mid Article Reco Reel:)
El Universal&utm_medium=referral&utm_content=rec-reel-2n5-b:Mid Article Reco Reel:)

(http://www.eluniversal.com.co/salud/enfermedades/migrana-en-el-trabajo-como-debe-actuar-el-entorno-laboral-OH10422518)

El Universal&utm_medium=referral&utm_content=rec-reel-2n5-b:Mid Article Reco Reel:)
El Universal&utm_medium=referral&utm_content=rec-reel-2n5-b:Mid Article Reco Reel:)
MH10422518&text=Migraña en el trabajo: ¿cómo debe actuar el entorno laboral?&utm_source=twitter&utm_medium=referral&utm_campaign=rec-reel-2n5-b:Mid Article Reco Reel:)-MH10421508)

Más Leído

abr 28 - 17:26

Un herido dejó violenta riña a machetazos entre jóvenes en El Pozón

(/sucesos/un-herido-dejo-violenta-riña-a-machetazos-entre-jovenes-en-el-pozon-DH10422357)

abr 28 - 17:00

Avioneta cae sobre motociclista en Cartago, Valle del Cauca

(/colombia/avioneta-cae-sobre-motociclista-en-cartago-valle-del-cauca-DH10422122)

abr 28 - 17:00

¡Lo hizo otra vez!: Real Cartagena es feliz, gusta y huele los cuadrangulares

(/deportes/lo-hizo-otra-vez-real-cartagena-es-feliz-gusta-y-huele-los-cuadrangulares-PH10421718)



[Cartagena\(/cartagena\)](#) [Regional\(/regional\)](#) [Colombia\(/colombia\)](#) [Política\(/politica\)](#) [Opinión\(/opinion\)](#)

[Económica\(/economica\)](#) [Farándula\(/farandula\)](#) [Mundo\(/mundo\)](#) [Más secciones ▼](#)

"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.

Cefalea define cualquier tipo de dolor de cabeza que puede ser tanto un síntoma de otra enfermedad, algo que un 89 % de la población masculina y un 99 % de la femenina asegura padecer o haber padecido en algún momento de su vida, informa esta sociedad médica.

¿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".

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

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. **Lea: ¿Sufre de migrañas frecuentes? Con estas claves podría prevenirlas(<https://www.eluniversal.com.co/salud/sufre-de-migranas-frecuentes-con-estas-claves-podria-prevenirlas-NH9238843>)**

Recomendaciones para abordar la migraña en el trabajo

El 62 % de las personas con migraña se sienten estigmatizadas en el trabajo y piden más apoyo a empresas y trabajadores, apunta AEMICE.

[Sucesos\(/sucesos\)](#) [Deportes\(/deportes\)](#)
Bomberos controlaron voraz incendio en edificio en San Fernando

[\(/sucesos/bomberos-controlaron-voraz-incendio-en-edificio-en-san-fernando-EH10422215/\)](/sucesos/bomberos-controlaron-voraz-incendio-en-edificio-en-san-fernando-EH10422215/)

abr 28 - 17:07

EPA intensifica operativos para controlar el ruido en barrios de Cartagena

[\(/cartagena/epa-intensifica-operativos-para-controlar-el-ruido-en-barrios-de-cartagena-MH10421940/\)](/cartagena/epa-intensifica-operativos-para-controlar-el-ruido-en-barrios-de-cartagena-MH10421940/)



Cinco películas imprescindibles...

chef

Un jefe de cocina dejó su trabajo en un famoso restaurante de Los Angeles y se muda a Miami para montar un food truck.

▶ MULTIMEDIA

[\(/multimedia/video-la-estrategia-de-la-policia-para-quebrar-el-homicidio-en-cartagena-JE10418032/\)](/multimedia/video-la-estrategia-de-la-policia-para-quebrar-el-homicidio-en-cartagena-JE10418032/)



Video: La estrategia de la Policía para "quebrar el homicidio en Cartagena"
[\(/multimedia/video-la-estrategia-de-la-policia-para-quebrar-el-homicidio-en-cartagena-JE10418032/\)](/multimedia/video-la-estrategia-de-la-policia-para-quebrar-el-homicidio-en-cartagena-JE10418032/)

[\(/multimedia/acusaciones-de-brujeria-tras-participacion-de-francia-marquez-en-ritual-en-popayan-](/multimedia/acusaciones-de-brujeria-tras-participacion-de-francia-marquez-en-ritual-en-popayan-)



Acusaciones de brujería tras participación de Francia Márquez en ritual en Popayán
[\(/multimedia/acusaciones-de-brujeria-tras-participacion-de-francia-marquez-en-ritual-en-popayan-KL10399407/\)](/multimedia/acusaciones-de-brujeria-tras-participacion-de-francia-marquez-en-ritual-en-popayan-KL10399407/)

📰 NOTICIAS RECOMENDADAS



FARANDULA (/farandula)
'Mane' Díaz cantó con el hijo de Kaleth Morales en discoteca en Barranquilla
[\(https://www.eluniversal.com.co/farandula/mane-diaz-canto-con-el-hijo-de-kaleth-morales-en-discoteca-en-barranquilla-LH10420182/\)](https://www.eluniversal.com.co/farandula/mane-diaz-canto-con-el-hijo-de-kaleth-morales-en-discoteca-en-barranquilla-LH10420182/)

Abr 28 - 09:17

[\(/https://www.eluniversal.com.co/farandula/mane-diaz-canto-con-el-](https://www.eluniversal.com.co/farandula/mane-diaz-canto-con-el-)



[\(/https://www.eluniversal.com.co/farandula/un-regalo-de-dios-peter-manjarres-y-](https://www.eluniversal.com.co/farandula/un-regalo-de-dios-peter-manjarres-y-)

FARANDULA (/farandula)
"Un regalo de Dios": Peter Manjarrés y su esposa esperan su tercer hijo
[\(https://www.eluniversal.com.co/farandula/un-regalo-de-dios-peter-manjarres-y-su-esposa-esperan-su-tercer-hijo-OE10418699/\)](https://www.eluniversal.com.co/farandula/un-regalo-de-dios-peter-manjarres-y-su-esposa-esperan-su-tercer-hijo-OE10418699/)

Abr 27 - 15:52



hijo-de-Cartagena(/cartagena)	Regional(/regional)	Colombia(/colombia)	Política(/política)	Opinión(/opinión)
kaleth-		su-esposa-esperan-su-		
morales-en-	Farándula(/farandula)	tercer-hijo-Mundo(/mundo)	Más secciones ▼	
discoteca-en-		OE10418699)		
barranquilla-				
LH10420182)				

[brujeria-tras-participacion-de-francia-Sucesos\(/sucesos\)](#)

[Deportes\(/deportes\)](#)

[marquez-en-ritual-en-popayan-KL10399407\)](#)

[\(/multimedia/un-cafe-para-hablar-de-ia-avances-y-desafios-en-el-mundo-de-la-inteligencia-artificial-](#)



Para facilitar la inclusión laboral de las personas con migraña, esta asociación recomienda a las empresas:

Preguntar al trabajador o trabajadora cómo ayudarlo.

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.

Le puede interesar: ¿Dolores de cabeza intensos? Trucos sencillos para aliviar las migrañas(<https://www.eluniversal.com.co/salud/dolores-de-cabeza-intensos-trucos-sencillos-para-aliviar-las-migranas-BJ9029245>)

¿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.



[Un café para hablar de IA: Avances y desafíos en el mundo de la inteligencia artificial](#)

[\(/multimedia/un-cafe-para-hablar-de-ia-avances-y-desafios-en-el-mundo-de-la-inteligencia-artificial-FL10395716\)](#)

Da a conocer tu enfermedad en el entorno laboral.

Cartagena(/cartagena) Regional(/regional) Colombia(/colombia) Política(/politica) Opinión(/opinion) Sucesos(/sucesos) Deportes(/deportes)

Felicítate por las pequeñas victorias.

Económica(/economica) Farandula(/farandula) Mundo(/mundo) Más secciones ▼



Sigue las pautas de tu equipo sanitario.

Contacta con asociaciones de pacientes.

Reciba noticias de El Universal desde Google News

(https://news.google.com/publications/CAAiEKuHChX9jN-QQRIN5cT7YrlqFAgKlhCrhwoV_YzfkESDeXE-2Ky?oc=3&ceid=CO:es-419&gl=CO&ceid=CO%3Aes-419)

MIGRAÑA(/TEMAS/-/META/MIGRANA) DOLOR DE CABEZA(/TEMAS/-/META/DOLOR-DE-CABEZA) ENFERMEDAD(/TEMAS/-/META/ENFERMEDAD)

te a
stro (//www.whatsapp.com/
al channel/
0029VZzLM8HAzNcoU4o8
atsapp

Comentarios ()

(https://)

SAMSUNG TRY GALAXY | Patrocinado(https://popup.taboola.com/es/?template=colorbox&utm_source=gnm-eluniversal&utm_medium=)

Prueba Galaxy AI en tu móvil

¿Quieres probar Galaxy AI en tu móvil? Descarga Try Galxy y descubre todo lo que te ofrece

(https://)

(https://)

Honda | Patrocinado(https://popup.taboola.com/es/?template=colorbox&utm_source=gnm-eluniversal&utm_medium=referral&utm_content=)

Nuevo Honda ZR-V Full Hybrid

Potente motor de 135kW (184CV)

(https://)

(https://bs.serving-sys.com/Serving/adServer:bs)

Volkswagen | Patrocinado(https://popup.taboola.com/es/?template=colorbox&utm_source=gnm-eluniversal&utm_medium=referral&utm_content=)

ID. Buzz por 365 €/mes* con My Renting

El icono renovado, ahora 100% eléctrico

(https://bs.serving-sys.com/Serving/adServer:bs)

(https://www.eluniversal.com.co/farandula/los-simpson-mataron-a-uno-de-los-personajes-mas-antiguos-quien-es-MH10421508)

El Universal

Los Simpson mataron a uno de los personajes más antiguos, ¿quién es?

Desde su debut en enero de 1990, 'Los Simpson' se ha convertido en una de las series más queridas en la televisión. Aquí les contamos los detalles.

(https://www.eluniversal.com.co/farandula/los-simpson-mataron-a-uno-de-los-personajes-mas-antiguos-quien-es-MH10421508)

(https://www.eluniversal.com.co/salud/hombre-vive-el-infierno-de-tener-el-pene-mas-grande-del-mundo-IG9091390)

El Universal

Hombre vive el "infierno" de tener el pene más grande del mundo

Su salud está deteriorada por su enorme miembro viril y sufre varias complicaciones, como no poder tener relaciones sexuales.

(https://www.eluniversal.com.co/salud/hombre-vive-el-infierno-de-tener-el-pene-mas-grande-del-mundo-IG9091390)

(https://)

SAMSUNG TRY GALAXY | Patrocinado(https://popup.taboola.com/es/?template=colorbox&utm_source=gnm-eluniversal&utm_medium=)



Sanidad

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 12:21



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.

El sesgo de género en la salud: ictus, infartos y migrañas dañan más a las mujeres que a los hombres



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.

“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**.

PUBLICIDAD

¿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 por los cuales 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

ENFERMEDADES

SANIDAD

SALUD

La Sociedad Española de Neurología lanza incubaSEN, la primera incubadora de startups del mundo creada en el seno de una sociedad científica de Neurología clínica

BY CINTIA PÉREZ VADILLO



29/04/2024 - 08:14



[MENÚ](#)

científico español.

El propósito fundamental de incubaSEN es estimular el surgimiento de soluciones tecnológicas que puedan ser aplicadas en el ámbito clínico, partiendo de necesidades específicas y significativas identificadas desde la neurología. Su enfoque se orienta hacia el desarrollo conjunto de estas soluciones, desde las etapas más incipientes, por equipos multidisciplinares que abarcan tanto el ámbito clínico como el de la ingeniería y el emprendimiento.

El nacimiento de incubaSEN representa un compromiso firme con la innovación en la neurología clínica. Se reconoce que una parte considerable de las tecnologías actualmente disponibles o en proceso de desarrollo, destinadas a pacientes neurológicos, son meras adaptaciones de tecnologías ya existentes, concebidas originalmente para otros propósitos

La Sociedad Española de Neurología pone en marcha la primera incubadora de startups

La Sociedad Española de Neurología (SEN) acaba de poner en marcha incubaSEN, la primera incubadora de startups del mundo creada en el seno de una sociedad científica de Neurología clínica y la primera de una sociedad científica española. Su finalidad es fomentar que las soluciones tecnológicas que puedan aplicarse en el ámbito clínico surjan de necesidades concretas y relevantes detectadas, y que su desarrollo se haga de forma conjunta y desde el inicio por equipos multidisciplinares del ámbito de la clínica, la ingeniería y el emprendimiento.

tecnologías ya consolidadas, creadas originalmente con otros fines.

Y con esta premisa, la originalidad de incubaSEN es doble: por un lado, el desarrollo de soluciones tecnológicas específicas, creadas ex profeso para resolver retos clínicos neurológicos concretos; y por otro, el acompañamiento desde el comienzo por ingenieros tecnológicos expertos y mentores del mundo empresarial.

Retos y fases del proyecto

La primera fase del proyecto incubaSEN comenzó el 25 de abril, y estará abierta hasta el 6 de junio. En esta primera fase se invita a identificar y definir retos clínicos (diagnósticos, pronósticos y terapéuticos, entre otros) que sean relevantes, innovadores, globales, factibles y de alto potencial traslacional en las siguientes áreas: **cefaleas, esclerosis múltiple, deterioro cognitivo/demencias y trastornos del movimiento.**

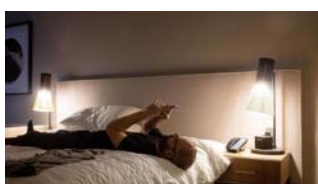
Los retos seleccionados pasarán a la segunda fase, un "Hackathon" que se celebrará los días 6 y 7 de septiembre en Bilbao, donde se definirán los prototipos conceptuales. Los trabajos seleccionados pasarán a la tercera fase (incubación), que se desarrollará durante los siguientes meses con reuniones virtuales periódicas y culminará con una reunión final en Madrid donde cada equipo finalista presentará sus prototipos una vez hayan alcanzado un nivel de madurez tecnológica TRL 3-4. Un jurado decidirá el equipo/prototipo ganador, que podrá continuar el desarrollo de su solución tecnológica en una aceleradora profesional.

El programa incubaSEN está coordinado por el Dr. David Ezpeleta, Vicepresidente de la SEN y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial de la SEN, el Dr. Iñigo Gabilondo Cuéllar, Coordinador del Comité ad hoc de Nuevas Tecnologías e Innovación de la SEN y por el Dr. Álvaro Sánchez-Ferro, Coordinador del Grupo de Estudio

[Todas](#)[Mundo](#)[Deporte](#)[Tecno](#)[Cultura](#)[Negocios](#)

Adictos a las pantallas y a las benzodiazepinas: las razones por las que España duerme mal

21 abr 2024



Dormir poco se ha convertido en uno de los grandes males del siglo XXI. El consumo de **fármacos hipnóticos**, el uso de las pantallas o terminar de trabajar demasiado tarde, son solo

algunas de las causas que afectan, principalmente, a los jóvenes.

Un 33% de las personas **entre 18 y 34 años** duerme de forma insuficiente, menos de 7 horas. Además, el 43% necesita consumir a diario café con el objetivo de permanecer despiertos y, el 83% admite irse a la cama con una pantalla y pasar unos 50 minutos utilizándola antes de dormir. Así lo arroja el estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España*, que acaba de presentar la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** junto a la Fundación Mapfre. El documento, en el que han participado 3.405 entre 18 y 34 años, pretende conocer los **hábitos de descanso de los españoles**.

La doctora **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN y autora del estudio, explica que el tiempo ideal de descanso en adultos sanos está entre 7 y 9 horas y, que en España, de media dormimos 7.

"Estamos en la horquilla de recomendación de sueño saludable

en general. Quizá el problema reside en los adolescentes y jóvenes, ya que hasta los 25 años la recomendación **se acerca más a las 9 horas**", aclara la doctora.

Falta de rutina y las temidas pantallas

Según comenta, uno de los fallos reside en que muchas veces no tenemos un horario regular: "Deberíamos **despertarnos todos los días a la misma hora**, festivos y laborables". La encuesta dice que la hora de acostarse oscila **entre las 22.00 y las 00.00 horas** en los días laborables, mientras que, en las vísperas de festivo, el horario se amplía desde las 23.00 hasta las 2.00 de la madrugada.

Las pautas para **conseguir un buen descanso** son claras: "Hay que ir disminuyendo progresivamente la actividad e ir desconectando de los estímulos, aunque a veces sea complicado. Es mejor cenar temprano y tener una rutina que resulte relajante y placentera. Se recomienda meditar, leer, rezar, aplicarse cremas, escuchar música o realizar una actividad que te haga desconectar".

"La vida social se mantiene a través del teléfono 24 horas y esto nos hace estar en estado de alerta"

En cuanto al uso de pantallas antes de dormir, los jóvenes también confiesan que en la mitad de los casos **tardan más de una hora en dormirse**, pero destacan que hay casi una hora de diferencia entre la hora a la que se acuestan y la que consideran que realmente están **listos para dormir**. "En primer lugar, nos cuesta separar la vida laboral o académica e, incluso, el ocio porque estamos continuamente conectados. La vida social se mantiene a través del **teléfono 24 horas** y esto nos hace estar en estado de alerta y nos produce una hiperestimulación", asegura la doctora.

Igualmente, **Fernández Arcos** habla sobre los efectos de la exposición lumínica de las pantallas, ya que **inhiben las sustancias naturales del cerebro** para poder conciliar el sueño

de manera correcta: "El tiempo que estamos frente al dispositivo reduce nuestras horas de descanso, aunque no nos demos cuenta".

110 benzodiazepinas al día por cada 1.000 habitantes

Otro de los datos que preocupan a los expertos es el consumo de benzodiazepinas, un medicamento psicotrópico con **efectos sedantes e hipnóticos**, para ayudar a conciliar el sueño.

En el caso de **España**, es el país del mundo con **mayor consumo de este fármaco**, según los datos del último informe de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE), publicado en 2023. En 2020, se consumieron en España casi **110 dosis diarias** por cada 1.000 habitantes. Los únicos países que se acercan a la cifra son **Bélgica**, con 84 dosis diarias, y **Portugal**, con 80.

Dormir mal te afecta mucho más de lo que crees: así influye en tu día a día Sarah Romero Los investigadores han pasado décadas tratando de comprender exactamente cómo y por qué perder el sueño nos hace sentir tan mal

Por su parte, Fernández Arcos destaca que el **consumo está en crecimiento** y que solo tenemos los datos de los medicamentos que están bajo prescripción médica. "Estamos haciendo un trabajo de divulgación para que la gente entienda que la alta productividad está **en contra de poder relajarnos** durante la noche, hay que cambiar el estilo de vida", propone para acabar con el suministro de sedantes para dormir.

Reclaman recursos en el sistema

Asimismo, también recuerda que es importante **que haya más recursos** para los problemas de sueño en la atención sanitaria: "La idea es que desde las consultas se pueda **hacer un cribaje** para así detectar apneas o síndrome de las piernas cansadas, no solo insomnio".

En consecuencia, la **Federación Española de Sociedades de**

Medicina del Sueño (FESMES), ha reivindicado una vez más esta semana la "necesidad" de crear un Área de Capacitación Específica (ACE) para la medicina del sueño. "La creación de una ACE de medicina del sueño no solo daría respuesta a los avances del conocimiento científico que requieren una formación adecuada, sino que también ayudaría a abordar un creciente problema de salud pública y contribuiría a mejorar la calidad asistencial", explican.

[↗ Continue on EC](#)

Noticias importantes



Cataluña regula el alquiler de temporada para frenar el fraude en el límite de rentas



Me pone dos ojivas, por favor: Polonia pide armas nucleares para asustar a Rusia en una guerra



Bruselas lanza una doble ofensiva sorpresa contra China por subsidios y "discriminación"

[NOTICIAS](#) [ARTÍCULOS MÉDICOS](#) [EDUCACIÓN CONTINUA](#) [MICROSITIOS](#) [PODCAST](#) [EVENTOS](#) [REVISTAS](#)[Revistas](#) [Artritis](#) [Pediatría](#) [Ginecología](#)[Ver todas](#)[NOTICIAS](#) / [CARDIOVASCULAR](#)

Esclerosis múltiple podría detectarse años antes de su desarrollo con una prueba de sangre

Investigadores han descubierto la presencia de anticuerpos específicos en la sangre de individuos con esta condición, mucho antes de que los síntomas se manifestaran.

[Valery Cardozo](#)Abril 29, 2024 | **Tiempo De Lectura:** 4 min

Comparte en:



El análisis destaca que estos anticuerpos distintivos estaban presentes en un 10% de las personas que desarrollaron EM posteriormente. Foto: Shutterstock.

Un estudio innovador liderado por la Universidad de California en San Francisco (UCSF) revela un avance trascendental en la detección temprana de la [esclerosis](#) múltiple (EM).

Revolucionando el enfoque terapéutico hacia la EM

Noticias relacionadas

Presión arterial podría reducirse significativamente al minimizar sedentarismo o el tiempo de estar sentado
abril 28, 2024

Watchman FLX™ Pro: alternativa eficaz a anticoagulantes en la prevención de accidentes cerebrovasculares
abril 25, 2024

Salud mental y su relación con enfermedades cardiovasculares - #ExclusivoMSP
abril 25, 2024

Publicado en la revista 'Nature Medicine', el análisis destaca que estos anticuerpos distintivos estaban presentes en un 10% de las personas que desarrollaron **EM** posteriormente. Este hallazgo prometedor ofrece una vía para la detección precoz y plantea la posibilidad de transformar radicalmente el enfoque terapéutico hacia esta enfermedad debilitante.

La **EM**, una afección autoinmune que afecta el sistema nervioso central, ha sido objeto de estudio durante décadas. Sin embargo, el descubrimiento de estos autoanticuerpos abre nuevas puertas en la comprensión y el tratamiento de esta enfermedad. Según Michael Wilson, neurólogo de UCSF y autor principal del estudio, "identificar esta firma autoinmune en la sangre podría revolucionar cómo abordamos el tratamiento de la **EM**". La detección temprana permitiría iniciar intervenciones más pronto, brindando a los pacientes una mejor calidad de vida.

Técnica innovadora: Secuenciación de inmunoprecipitación de fagos (PhIP-Seq)

El análisis se basó en muestras de sangre recopiladas de más de 10 millones de militares de EE.UU., utilizando una técnica avanzada llamada secuenciación de **inmunoprecipitación de fagos** (PhIP-Seq). Este método detecta autoanticuerpos contra miles de proteínas humanas, identificando una firma consistente en aquellos que desarrollaron **EM**.

El estudio confirmó la presencia de esta firma en muestras de sangre de pacientes en el estudio ORIGINS de UCSF, con una sorprendente predictibilidad del 100% para el diagnóstico de **EM**. Este hallazgo promete un diagnóstico más preciso y oportuno, lo que facilitaría las discusiones sobre las opciones de tratamiento.

Ana Belén Caminero Rodríguez, coordinadora del grupo GEEMENIR de la Sociedad Española de Neurología, destaca la importancia de este estudio para detectar sujetos en riesgo de desarrollar **EM** en los años siguientes, permitiendo la implementación de tratamientos modificadores de la enfermedad de manera precoz.

Perspectivas futuras y desafíos en la práctica clínica

A pesar de los avances, algunos expertos como Luis Querol Gutiérrez advierten que la implementación práctica de la medición de estos autoanticuerpos en la clínica aún no es cercana. Sin embargo, el estudio marca un paso crucial en la comprensión y el abordaje de la **EM**, ofreciendo esperanza a millones de personas afectadas por esta enfermedad debilitante.

El Virus de Epstein-Barr y su Vínculo con la Esclerosis Múltiple

El estudio también arroja luz sobre la relación entre el virus de Epstein-Barr (VEB) y el desarrollo de la **esclerosis múltiple**. Este virus, responsable de la mononucleosis infecciosa o la "enfermedad del beso", ha sido identificado como un factor desencadenante potencial de la **EM**.

Los resultados del estudio respaldan investigaciones anteriores que han demostrado un aumento significativo en el riesgo de **EM** después de la infección por el VEB. Este hallazgo subraya la importancia de comprender los factores ambientales y virales que pueden desempeñar un papel en el desarrollo de la enfermedad.

Además, el análisis revela que la **EM** puede no ser una enfermedad única, sino un conjunto de afecciones con mecanismos diversos. Esto sugiere que no todos los pacientes son iguales inmunológicamente, lo que plantea interrogantes sobre la naturaleza heterogénea de la enfermedad y la necesidad de enfoques personalizados en su tratamiento.

Heterogeneidad de la EM: Implicaciones para el tratamiento

A pesar de estos avances, los expertos advierten que la medición de estos autoanticuerpos en la práctica clínica aún enfrenta desafíos y no es algo inminente. Sin embargo, el estudio sienta las bases para futuras investigaciones y ofrece esperanza a aquellos afectados por la **EM** al proporcionar una vía potencial para la detección temprana y el tratamiento más efectivo de la enfermedad.

Con cada nuevo descubrimiento, la comunidad científica se acerca más a desentrañar los misterios de la **esclerosis múltiple** y brindar soluciones más efectivas para aquellos que viven con esta afección crónica y debilitante.

Consulte la fuente [aquí](#).

[Valery Cardozo](#)

Más noticias de Cardiovascular

[Retención de colágeno a nivel celular podría aliviar cicatrices y prevenir complicaciones por fibrosis](#)

[Retención de colágeno a nivel celular podría aliviar cicatrices y prevenir complicaciones por fibrosis](#)

Abril 29, 2024

[Presión arterial podría reducirse significativamente al minimizar sedentarismo o el tiempo de estar sentado](#)

[Presión arterial podría reducirse significativamente al minimizar sedentarismo o el tiempo de estar sentado](#)

Abril 28, 2024

La migraña ya tiene solución

Rimegepant actúa en pacientes con entre 8 y 24 días de migraña al mes que han fracasado a tratamientos previos

29 ABRIL 2024, SUSANA GIL



Dolor insoportable que exige tratamiento

Pfizer ha anunciado recientemente que su medicamento antimigrañoso oral Rimegepant (Vydura), el único indicado para la prevención y tratamiento de las crisis en adultos, ya está disponible en España. Es más, Rimegepant está autorizado para el tratamiento agudo de la migraña y para el tratamiento de la migraña episódica en pacientes que presentan al menos cuatro crisis de migraña al mes.

En este sentido, Jesús Porta-Etessam, jefe de Neurología en el Hospital Clínico San Carlos y presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica que "la migraña es una enfermedad neurológica muy específica, que afecta de forma significativa la vida de las personas que la padecen; sin embargo, se da la paradoja de que es una patología rodeada de bastante incompreensión y tiende a banalizarse".

Los pacientes, además de lidiar con la enfermedad, lo hacen con el estigma. Así lo argumenta Porta-Etessam: "Por un lado, de género, ya que tiene una prevalencia especialmente alta entre las mujeres; pero, por otro, el hecho de ser una enfermedad que cursa por crisis, cuando el paciente no tiene dolor, tiende a tener una vida supra normal, es decir, se esfuerza especialmente en hacer todo aquello que no puede hacer durante la migraña y ello provoca que su entorno familiar, social y laboral, tienda a quitarle importancia a la misma".

¿Cómo funciona este nuevo fármaco antimigrañas?

Este medicamento es un antagonista del receptor del péptido relacionado con el gen de la calcitonina (CGRP, por sus siglas en inglés) y actúa inhibiendo la señalización del dolor, la vasodilatación sin vasoconstricción activa y la inflamación neurogénica. "Los datos evidencian que hay cosas que podemos mejorar en el abordaje clínico y en las soluciones que damos a nuestros pacientes", insiste el neurólogo. La búsqueda de opciones terapéuticas para hacer frente a esta enfermedad.

Es importante para estos pacientes, tanto en el tratamiento agudo, como en el preventivo, para reducir la frecuencia, severidad y duración de las crisis.

(Jesús Porta-Etessam)

Bajo este contexto, la compañía informa que el medicamento permite reducir el dolor durante las 2 primeras horas tras la administración, y proporciona un alivio sostenido de hasta 48 horas sin necesidad de medicación de rescate.

En su indicación como tratamiento preventivo, la media global de reducción de días es de 6,2 días con respecto al inicio en el número de días de migraña al mes, según los resultados del Estudio 305 con 203 pacientes tratados con el fármaco durante 16 meses.

¿Cuenta con financiación el fármaco?

El fármaco está financiado para el tratamiento preventivo de pacientes con entre 8 y 14 días de migraña moderada a severa/mes y tres o más fracasos de tratamientos previos utilizados a dosis suficientes durante al menos 3 meses.

¿Cuánta gente en España sufre este tipo de dolor de cabeza?

La migraña afecta a más de 1.000 millones de personas en el mundo y 4 millones en España. El 80% son mujeres de entre 20 y 40 años. Es la segunda causa de discapacidad global y la primera en mujeres con edades comprendidas entre los 15 y los 49 años.

La migraña es una enfermedad muy extendida en nuestra sociedad, que tiene un alto impacto en la vida de todos aquellos que la sufren, pero las cifras demuestran que existe un alto porcentaje de pacientes que no han visto satisfechas sus necesidades en cuanto a abordaje y tratamiento, o que han optado por dejar el tratamiento ante la falta de resultados.

(José Chaves, director médico de Pfizer, España)

Adiós a la migraña

Con todo, viene bien señalar que cuatro de cada diez casos están infra diagnosticados. Y, como señala, Porta-Etessam. “No, la migraña no se cura. Pero hay muchas formas de convivir con ella”. Además, hay tratamientos preventivos y cada vez más son «a la carta», más precisos, “más focalizados para cada tipo de paciente. Sólo así se puede evitar que se convierta en una enfermedad invalidante y limitante”, precisa el especialista.

Al hilo de esto, y tras años al otro lado de la mesa en la consulta, Porta decidió dar forma a todas las historias que han pasado por sus manos. “Veíamos que algunos pacientes tenían muchísimas dudas. Otros tenían noción de su propia enfermedad y la entendían como tal. Sin embargo, hay una gran incompreensión social y nos dimos cuenta de que no había ningún libro científico divulgativo que tratase realmente la migraña”.

Así pues, a lo largo de las más de 260 páginas de Adiós a la migraña (Editorial Vergara) el neurólogo Porta hace un alegato por visibilizar «una enfermedad discapacitante» y en la que hay una persona que se ha acostumbrado a vivir con dolor. “Al final, el paciente con migraña está sufriendo mucho y la gente de alrededor no le entiende. Sin embargo, el hecho de existir un libro y poder explicar lo que les pasa, les ayuda a que los demás entiendan su situación. Porque aunque la migraña no tiene un riesgo vital, sí incapacita de una manera muy marcada”.

Finalmente, Porta dibuja un paciente que peca de presencialismo laboral. “Va a trabajar en condiciones en las que le es imposible concentrarse, pero va”. Y alude a la famosa frase: “no pasa nada, te tomas algo y se te pasa”. Aquí el neurólogo insiste en las complejidades de abordaje de la migraña: “Al final, sólo está diagnosticado poco más de un 60% de los pacientes. El resto, quizás, asuma que es normal”.

Notas

El Mundo. 2024. Así funciona el primer tratamiento que frena las crisis de migraña. Febrero, 22. Pérez, P. 2023. Manual básico para romper con la esclavitud de las migrañas: "Hay muchas formas de convivir con ella". El Mundo. Junio, 22.

Email

Share

Tweet

Share

Pin

Share



Susana Gil

Soy una idealista nata y he dedicado los últimos veinte años de mi vida a la búsqueda de la verdad en la información.

[Author profile](#)



alcula en 1 minuto el
recio de la alarma con
instalación incluida

Publicidad Securitas Direct



Cada coche tiene arañazos,
pero pocos conocen este
truco para eliminarlos

Publicidad NanoSparkle



La Vanguardia

Seguir

43.2K Seguidores



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

Historia de Gerard Guerrero • 6 día(s) • 3 minutos de lectura

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.



Nissan Juke

Estrénalo ya por 150€/mes

Publicidad

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

Comentarios

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

Continuar leyendo

Contenido patrocinado

 Comentarios

[Portada](#) [Tu farmacia al día](#) [Detrás del mostrador](#)

Detrás del mostrador

Cefalea, prevención y asistencia desde la farmacia

Los farmacéuticos son clave en el abordaje de la cefalea, brindando asesoramiento, educación preventiva y orientación personalizada en el uso de medicamentos, mejorando así la calidad de vida de los pacientes.



Escrito por **Redacción MF** | Publicado: 22 abril 2024

La **cefalea**, uno de los trastornos nerviosos más frecuentes y que se manifiesta con **dolores de cabeza recurrentes**, demanda una atención especializada tanto en su prevención como en su tratamiento. Los datos de la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) indican que aproximadamente el **50% de la población adulta ha experimentado cefaleas en el último año**. En España, la cifra es aún más alta, con hasta un 90% de hombres y un 99% de mujeres reportando dolores de cabeza en algún momento de sus vidas, según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Este trastorno representa un desafío cotidiano para las farmacias, donde las consultas de pacientes en busca de alivio son bastante frecuentes. En este contexto, el farmacéutico se posiciona como un agente clave para **garantizar la adecuada adherencia terapéutica y mejorar el abordaje de este trastorno** que interfiere de forma directa en la calidad de vida de los pacientes.

Información y apoyo desde la farmacia

Uno de los pilares importantes en la lucha contra la cefalea es la **educación del paciente**. Los farmacéuticos tienen la oportunidad de **ofrecer información precisa y accesible** sobre los factores que pueden desencadenar la cefalea, como el **estrés**, la **falta de sueño** y los **hábitos alimenticios**.

Al proporcionar orientación sobre cambios en el estilo de vida, como la adopción de una dieta equilibrada y la práctica de técnicas de gestión del estrés, los **farmacéuticos aportan herramientas útiles a los pacientes para que tomen medidas proactivas para evitar las crisis**.

Otra de las importantes funciones de los farmacéuticos en el abordaje de la cefalea es la dispensación de medicamentos, que dependerá de si el paciente está iniciando un tratamiento por primera vez o si ya lo está siguiendo. En el primer caso, es importante brindar **información detallada sobre el uso correcto del medicamento y prevenir la falta de adherencia**, y en el



La Tu FarmaciaTu
ReboticafarmaciaDigital paciente 
al día al día



para abordar las barreras comunes que enfrentan los pacientes, como el miedo a los efectos secundarios o la percepción de que la enfermedad no es importante.

El farmacéutico tiene la capacidad de **detectar signos de cefalea crónica** o de intensidad inusual en los pacientes que visitan la farmacia. Además, en casos donde los síntomas sugieren una condición más grave o requieren una intervención médica específica, podrán **remitir a los pacientes a atención médica especializada**. Esta acción temprana puede ser determinante en el diagnóstico y manejo efectivo de la cefalea, evitando complicaciones futuras y mejorando la calidad de vida del paciente.

Compartir esta noticia en redes



Noticias relacionadas

palabrasclaras.mx

Migraña en el trabajo: ¿Cómo debe actuar el entorno laboral? | PalabrasClaras.mx

Agencias Noticias

4-5 minutos

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 pasado. En el Día Nacional de la Cefalea, recomendamos a las empresas y compañeros sobre cómo tratar a un trabajador o trabajadora con migraña.

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.

Anuncios

¿Conocías estos datos curiosos sobre la Luna?

“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.

Cefalea define cualquier tipo de dolor de cabeza que puede ser tanto un síntoma de otra enfermedad, algo que un 89 % de la población masculina y un 99 % de la femenina asegura padecer o haber padecido en algún momento de su vida, informa esta sociedad médica.

¿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.

Recomendaciones para abordar la migraña en el trabajo

El 62 % de las personas con migraña se sienten estigmatizadas en el trabajo y piden más apoyo a empresas y trabajadores, apunta AEMICE.

Para facilitar la inclusión laboral de las personas con migraña, esta asociación recomienda a las empresas:

- 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.

Publicidad

Infografía sobre el Informe de la Observación Electoral (IOE). El título principal es "Informes de la Observación Electoral". El texto principal indica: "Podrás presentar ante el INE o el OPLE Veracruz, dentro de los 30 días siguientes a la Jornada Electoral un informe que contenga al menos lo siguiente:".

El informe debe contener:

- 01 Nombre de la o el ciudadano
- 02 Nombre de la organización a la que pertenece, en su caso
- 03 Elección que observó
- 04 Entidad Federativa, distrito local o federal o municipio en que participó
- 05 Lugar del proceso electoral en el que participó
- 06 Acciones y roles (cabales, arcos)
- 07 Descripción de las actividades realizadas

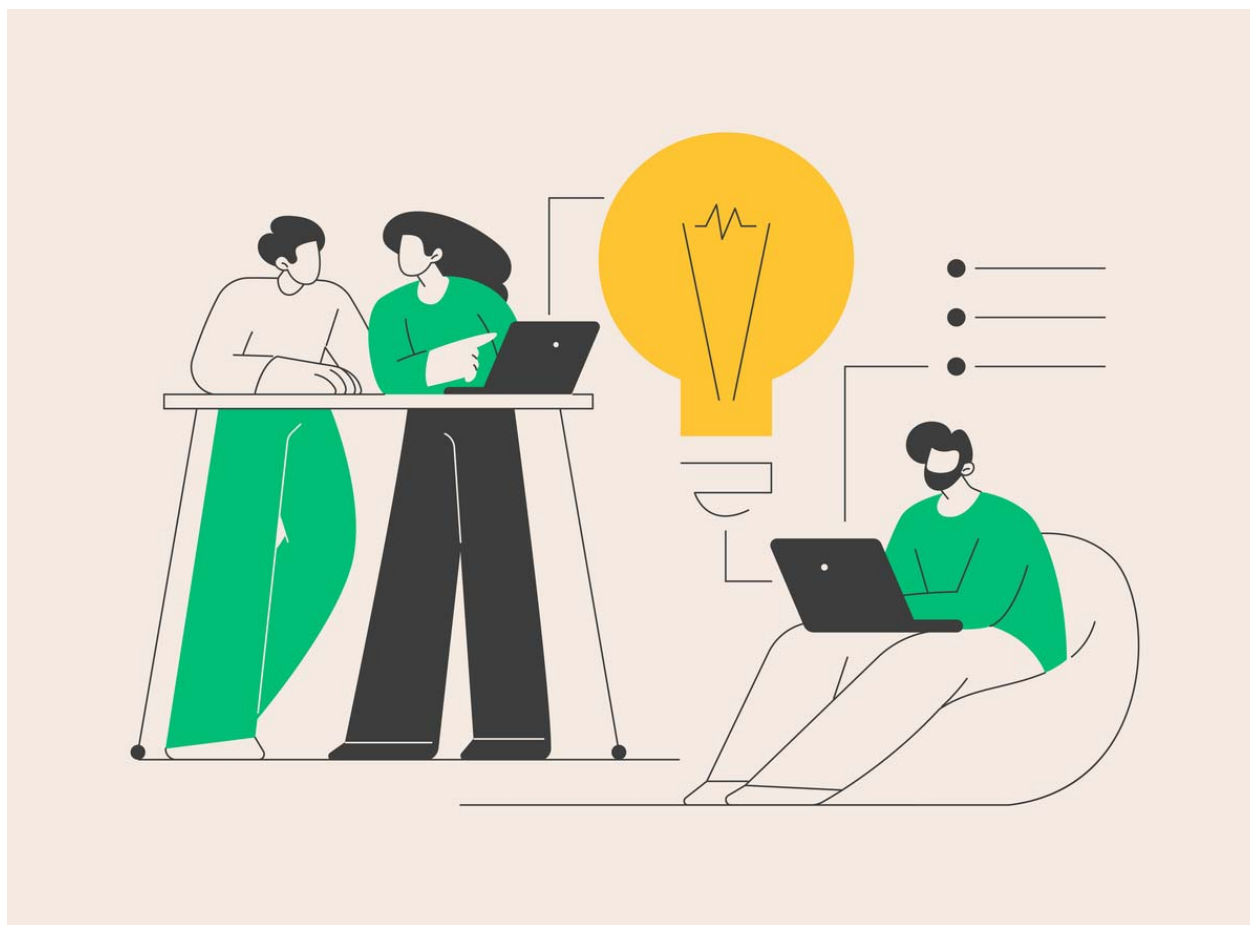
Se incluye un ícono de un hombre en un traje y el logo del Proceso Electoral 2023-2024 del INE y OPLE Veracruz.

Hoy [Enviar a un amigo](#) [Imprimir en PDF \(/incs/plugins/print_page.php?tipo=noticia&id=56511\)](#)

AbbVie, Esteve, Novartis y Organon lanzan con la Sociedad Española de Neurología 'incubaSEN' la primera incubadora de startups del mundo

Categorías: [LABORATORIOS \(./?GRUPOS=E\)](#) [EMPRESAS \(./?GRUPOS=I\)](#)

IncubaSEN es un programa donde clínicos, ingenieros y mentores desarrollarán prototipos tecnológicos en diferentes áreas.



La Sociedad Española de Neurología (SEN) acaba de poner en marcha incubaSEN, la primera incubadora de startups del mundo creada en el seno de una sociedad científica de Neurología clínica y la primera de una sociedad científica española. Su finalidad es fomentar que las soluciones tecnológicas que puedan aplicarse en el ámbito clínico surjan de necesidades concretas y relevantes detectadas desde la Neurología, y que su desarrollo se haga de forma conjunta y desde el inicio por equipos multidisciplinares del ámbito de la clínica, la ingeniería y el emprendimiento.

Así pues, incubaSEN nace con el objetivo de desarrollar soluciones tecnológicas que respondan a necesidades clínicas reales, ya que gran parte de las soluciones tecnológicas disponibles o en desarrollo aplicables a pacientes neurológicos son adaptaciones de tecnologías ya consolidadas, creadas originalmente con otros fines. Y con esta premisa, la originalidad de incubaSEN es doble: por un lado, el desarrollo de soluciones tecnológicas específicas, creadas ex profeso para resolver retos clínicos neurológicos concretos; y por otro, el acompañamiento desde el comienzo por ingenieros tecnológicos expertos y mentores del mundo empresarial.

Un programa de selección con varias fases

La primera fase del proyecto incubaSEN estará abierta hasta el 6 de junio. En esta primera fase se invita a identificar y definir retos clínicos (diagnósticos, pronósticos y terapéuticos, entre otros) que sean relevantes, innovadores, globales, factibles y de alto potencial traslacional en las siguientes áreas de la Neurología: cefaleas, esclerosis múltiple, deterioro cognitivo/demencias y trastornos del

movimiento. Los retos seleccionados pasarán a la segunda fase, un Hackathon que se celebrará los días 6 y 7 de septiembre en Bilbao, donde se definirán los prototipos conceptuales.

De este modo, los trabajos seleccionados pasarán a la tercera fase (incubación), que se desarrollará durante los siguientes meses con reuniones virtuales periódicas y culminará con una reunión final en Madrid donde cada equipo finalista presentará sus prototipos una vez hayan alcanzado un nivel de madurez tecnológica TRL 3-4. Un jurado decidirá el equipo/prototipo ganador, que podrá continuar el desarrollo de su solución tecnológica en una aceleradora profesional.

El programa incubaSEN está coordinado por el Dr. David Zepeleta, Vicepresidente de la SEN y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial de la SEN, el Dr. Iñigo Gabilondo Cuéllar, Coordinador del Comité ad hoc de Nuevas Tecnologías e Innovación de la SEN y por el Dr. Álvaro Sánchez-Ferro, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN, y cuenta con la colaboración de AbbVie, Esteve, Novartis y Organon.

Post

Compartir

Share



(<https://servedby.revive-adserver.net/cl.php?>

bannerid=53685&zoneid=10510&sig=d0e806e17a0a82bce9d605517e93c8ba7eb4726a0fe52afba91133481cf65cad&oadest=https%3A%2F%2Fteatrogoya.com%2F)

Otras noticias:

Más de 500 farmacéuticos comunitarios abordan los retos de la profesión a nivel iberoamericano en una sesión organizada por SOCFIC con el apoyo de Cofares (56506-mynos-de-500-farmacéuticos-comunitarios-abordan-los-retos-de-la-profesión-a-nivel-iberoamericano-en-una-sesión-organizada-por-socfic-con-e.html)

Conducida por Jesús C. Gómez, presidente de SOCFIC y clausurada por Eduardo Pastor, presidente de Cofares, ha contado con numerosos expertos como Carmen Peña, Gina Magnolia Riaño y Belén...

Rovi anuncia un acuerdo para la fabricación de jeringas precargadas (56507-rovi-anuncia-un-acuerdo-para-la-fabricación-de-geringas-precargadas.html)

La producción se llevará a cabo en una línea de llenado de última generación y alta velocidad en las instalaciones de la filial de Rovi (ROIS) en Madrid. Laboratorios Farmacéuticos...

Nestlé anuncia que invertirá más de 90 millones USD en la República Dominicana (56508-nestly-anuncia-que-invertiryo-mynos-de-90-millones-usd-en-la-república-dominicana.html)

El ministro de Industria, Comercio y Mipymes (MICM), Víctor Bisonó, sostuvo una reunión de alto nivel con ejecutivos de la empresa Nestlé, quienes le anunciaron que, gracias a la...

Mitelos relata en el podcast de BioEmprendedores cómo desarrolla y comercializa productos para el autocuidado de la salud auditiva en más de 15 países (56509-mitelos-relata-en-el-podcast-de-bioemprendedores-cyimo-desarrolla-y-comercializa-productos-para-el-autocuidado-de-la-salud-auditiva-en-mynos-.html)

"Si en sus primeros 6 meses un producto no logra ganar tracción, resulta complicado revertir la situación y establecerse en el mercado". "No es tan importante la identificación de los..."

Lo más leído

Veeva Systems lanza dos innovadores productos para impulsar la eficiencia y mejorar la atención al paciente (</noticias/56437-veeva-systems-lanza-dos-innovadores-productos-para-impulsar-la-eficiencia-y-mejorar-la-atención-al-paciente.html>)

856 lecturas

La Asociación Española Contra el Cáncer destina más de 2,6M € a la investigación de cánceres poco frecuentes (</noticias/56440-la-asociación-española-contra-el-cáncer-destina-menos-de-26m-a-la-investigación-de-cánceres-poco-frecuentes.html>)

773 lecturas

Breno Fukuda de Almeida asume como head of retail marketing en Colgate-Palmolive Puerto Rico (</noticias/56439-breno-fukuda-de-almeida-asume-como-head-of-retail-marketing-en-colgate-palmolive-puerto-rico.html>)

763 lecturas

Eroxon: el nuevo tratamiento tópico para la Disfunción Eréctil llega a las farmacias de España (</noticias/56470-erixon-el-nuevo-tratamiento-tópico-para-la-disfunción-eréctil-llega-a-las-farmacias-de-españa.html>)

671 lecturas

Biogénesis Bagó lanza en Paraguay 'Flok' un antiparasitario para veterinaria (</noticias/56460-biogénesis-bagó-lanza-en-paraguay-flok-un-antiparasitario-para-veterinaria.html>)

661 lecturas

El Ministerio de Sanidad aprueba la nueva indicación de Cosentyx (secukinumab) para los pacientes adultos con Hidradenitis Suppurativa (HS) activa moderada/ grave (</noticias/56438-el-ministerio-de-sanidad-aprueba-la-nueva-indicación-de-cosentyx-secukinumab-para-los-pacientes-adultos-con-hidradenitis-suppurativa-hs-.html>)

Buscar

[Iniciar Sesión](#)

- [Salud Activa](#)
- [Avances médicos](#)
- [Actualidad](#)
- [Bienestar](#)
- |
- |
- |
- |

- |

- [links](#)
-
-
-
-
-

[SUSCRÍBETE](#)

[Salud Activa](#)

[Jesús Porta-Etessam, neurólogo, sobre la migraña: "Lo de la menopausia es un mito que conviene aclarar"](#)

[Alimentación](#)

[3 alimentos que parecen sanos pero debes evitar en el desayuno: suben el azúcar y provocan ataques de hambre](#)

[Dietas](#)

[Los alimentos que más desinflan de la dieta con efecto antiinflamatorio \(con menús para 30 días\)](#)

[Batidos de avena Yoga para la cintura Bizcocho avena y naranja JOMO para desconectar Cachopo de berenjena Yoga o pilates](#)

[Salud Activa](#)

Jesús Porta-Etessam, neurólogo, sobre la migraña: "Lo de la menopausia es un mito que conviene aclarar"

Una de las creencias más extendidas sobre la migraña es que, tras la menopausia, las crisis siempre disminuyen.

Actualizado a 29 de abril de 2024, 06:45

Salud **Guía**

NEUROLOGÍA

Atentos a la báscula: Este es el riesgo que tienes de sufrir alzhéimer, según el peso

Un reciente estudio sugiere que la obesidad juega un papel fundamental en el desarrollo de alzhéimer, una enfermedad neurológica de la que se notifican cada año en España 40.000 nuevos casos



La señal en tu cuerpo que anuncia que podrías padecer alzhéimer en unos años

Rafa Sardiña

21 SEPT 2022 10:31 Actualizada 22 ABR 2024 10:46



El **alzhéimer** es una enfermedad neurológica que, según los datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) padecen unas 800.000 personas en España. Y no solo es la principal causa de demencia en todo el mundo, sino la que mayor discapacidad genera.

PUBLICIDAD

Aunque cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos casos, se estima que el 80% de los casos leves de [alzhéimer](#) están aún sin diagnosticar.

Una situación que "impide que se puedan instaurar precozmente tratamientos farmacológicos y no farmacológicos que ralenticen el deterioro cognitivo y controlen los trastornos conductuales".

Una nueva técnica permite la detección precoz del alzhéimer con un 98% de fiabilidad



¿El sobrepeso es un factor de riesgo del alzhéimer?

Tal y como señala la SEN, “la mitad de los casos de la enfermedad de [Alzheimer](#) se puede atribuir a nueve factores de riesgo potencialmente modificables, como diabetes, hipertensión o inactividad física”.

PUBLICIDAD

Y un reciente estudio internacional, publicado en [Journal of Alzheimer's Disease](#) y en el que han participado investigadores del [Parc Sanitari Sant Joan de Déu \(Barcelona\)](#), lo ha confirmado: el sobrepeso podría ser clave para desarrollar demencia.



Archivo - Hombre con obesidad. / IMEO - ARCHIVO

“Es probable que la prevalencia de la demencia aumente en las próximas décadas debido al envejecimiento de la

población; y todavía no existe una cura para la demencia”, explica el **Dr. Karel Kostev**, del Departamento de Epidemiología de Disease Analyzer (IQVIA).

PUBLICIDAD



Caddy: ¡Para todo lo que venga!

 Volkswagen - Patrocinado

¡Descúbrelo!

- “En vista de esto, se han realizado diferentes estudios que investigan los factores de riesgo de demencia con el fin de prevenir su aparición, particularmente en pacientes de edad avanzada”.

En el estudio se han analizado a 296.767 personas con bajo peso (IMC inferior a 18,5), normopeso (entre 18,5 y 22,5), sobrepeso (25-30) y obesidad (IMC mayor a 30).

PUBLICIDAD

Además del peso, también se ha tenido en cuenta la edad (mayor de 65 años), el sexo y comorbilidades documentadas a los cinco años previos al diagnóstico de la enfermedad, ya sea alzhéimer, demencia vascular (que se caracteriza por problemas de razonamiento y memoria) o demencia senil.

Y como resultado, se especifica en la investigación, la obesidad está íntimamente relacionada en las mujeres con el alzhéimer, mientras que el sobrepeso con la demencia senil.

En el caso de los hombres, la obesidad también es un factor de riesgo para el diagnóstico de alzhéimer y el bajo peso para la demencia.



La obesidad está íntimamente relacionada en las mujeres con el alzhéimer, mientras que el sobrepeso con la demencia / UAM - ARCHIVO

“Todo indica que existe una relación fuerte y positiva entre el bajo peso y la demencia en los hombres mayores.

En este contexto, los deterioros cognitivos deben evaluarse periódicamente en pacientes varones mayores con un IMC <18,5 kg/m²”, ha resaltado el primer autor, el **Doctor Louis Jacob**, de la Unidad de Investigación y Desarrollo del Parc Sanitari Sant Joan de Déu.

“Además, se deben implementar intervenciones dirigidas al aumento de peso en esta población, y estas intervenciones pueden incluir suplementos nutricionales. Por otro lado, el sobrepeso puede proteger contra la demencia en mujeres mayores (no contra el alzhéimer), lo que sugiere que un exceso de peso moderado en la vejez puede ser aceptable desde una perspectiva cognitiva”.

El otro beneficio de la vacuna contra la gripe: menor riesgo de padecer alzhéimer

Se podrían prevenir millones de casos

Al margen de esta investigación, el **Dr. Juan Fortea**, de la Sociedad Española de Neurología, subraya que la reducción de los factores de riesgo (depresión, obesidad, tabaquismo...) “de entre un 10 y un 25% en dichos factores de riesgo podrían potencialmente prevenir entre 1 y 3 millones de casos de alzhéimer en el mundo”.

- "No solo urge impulsar planes de prevención primaria, principalmente con un mayor control de los factores de riesgo vascular y un estilo de vida más saludable en general, sino también invertir en lograr un mayor conocimiento de la fisiopatología de esta enfermedad que facilitaría el desarrollo de fármacos más eficaces".

En la actualidad, existen fármacos que consiguen mantener durante mayor tiempo el estado neuropsicológico y funcional del paciente diagnosticado con la enfermedad.

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

Te puede interesar

VIDA Y ESTILO

Máxima preocupación por Carlos III: están preparando el 'inminente funeral'

2024-04-26



TIEMPO

Tiempo de Catalunya, hoy, viernes 26 de abril: empieza un esperanzador episodio de lluvias ...

2024-04-26



es-us.noticias.yahoo.com

10 tips para terminar con la cefalea, según expertos en neurología

El Universal

~4 minutos

CIUDAD DE MÉXICO, abril 26 (EL UNIVERSAL).- El dolor de cabeza es una molestia común que afecta a muchas personas en todo el mundo, pero las mujeres parecen ser las más afectadas por este problema, según datos de la Sociedad Española de Neurología. De hecho, un 99% de la población femenina mundial afirma haber experimentado cefaleas en algún momento de sus vidas, en comparación con solo un 89% de los hombres. En España, más de dos millones de personas padecen algún tipo de cefalea, y un 79% de ellas son mujeres.

La cefalea, en su mayoría, se presenta como cefalea primaria, lo que significa que no está asociada a otras enfermedades subyacentes. Entre los tipos más comunes de cefalea primaria se encuentran la cefalea tensional y la migraña. Estas condiciones no solo afectan la calidad de vida de quienes las padecen, sino que también pueden tener un impacto significativo en su salud mental, con un alto porcentaje de pacientes que experimentan depresión y discapacidad.

Aunque existen más de 200 tipos de cefaleas, todas comparten un denominador común: causan un menoscabo en la calidad de vida de quienes las sufren. Es por eso que es crucial buscar ayuda médica cuando el dolor de cabeza se vuelve crónico y

comienza a interferir con las actividades diarias.

1. El paracetamol y la cafeína: ¿Sabías que tomar paracetamol con café puede hacer que el medicamento actúe más rápido?

La cafeína facilita su absorción, lo que significa un alivio más rápido para el dolor de cabeza.

2. Ibuprofeno con refresco: ¿Te sorprende? Resulta que tomar ibuprofeno con Coca-Cola puede hacer que necesites menos cantidad para sentir alivio. La cafeína en la bebida puede potenciar los efectos del medicamento.

3. Agua, el analgésico natural: ¡No subestimes el poder del agua! La deshidratación es una causa común de dolor de cabeza, así que asegúrate de beber suficiente agua para mantener tu cerebro feliz y funcionando correctamente.

4. El cine como medicina: ¿Qué mejor manera de distraerte del dolor de cabeza que viendo una buena película? La risa y la diversión pueden ser tu mejor medicina, ya que desvían tu atención del dolor y aumentan los niveles de serotonina.

5. El chocolate como aliado: ¿Quién diría que el chocolate puede prevenir y aliviar el dolor de cabeza? Los cuadrados de chocolate negro son ricos en triptófano, que se convierte en serotonina, ayudando a bloquear el dolor.

6. Sexo para aliviar: Sorprendente pero cierto. Para aquellos que sufren de cefaleas en racimos, el sexo puede ser una forma efectiva de aliviar el dolor. Acompañado de café y chocolate, ¡puede ser la receta perfecta!

7. Abrazos contra la migraña: No subestimes el poder de un buen abrazo. La oxitocina liberada durante los abrazos puede reducir la intensidad del dolor de cabeza al distraer al cerebro y reducir las señales de dolor.

8. Evita las persianas venecianas: ¿Te has dado cuenta de que las líneas horizontales de las persianas venecianas pueden empeorar tu dolor de cabeza? Para aquellos propensos a migrañas, es mejor evitarlas y optar por una iluminación suave y difusa.

9. Migraña menstrual: Muchas mujeres sufren de migrañas relacionadas con el ciclo menstrual. Los cambios hormonales pueden desencadenar ataques de migraña, por lo que es importante estar atentas a los síntomas y buscar formas de alivio.

10. Atención a la comida china: ¿Te encanta la comida china? Ten cuidado, ya que el glutamato monosódico presente en muchos platos puede desencadenar migrañas en algunas personas. Si eres propenso a las migrañas, es mejor evitar este ingrediente.