



El ibuprofeno no es el medicamento más efectivo para las migrañas. / Getty Images

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, en España, 1,5 millones de personas tienen **migraña crónica** y experimentan dolor de cabeza 15 o más días al mes. Hallar la manera de reducir este dolor para poder **llevar una vida lo más normal posible** sin dejar que el dolor les limite en su calidad de vida, hace que tengan que recurrir a medicamentos como el ibuprofeno, uno de los más empleados para tratar este tipo de dolencias.

Sin embargo, cada vez somos más conscientes de que **un consumo excesivo de ibuprofeno no es bueno para la salud** y tiene una gran cantidad de efectos secundarios, como problemas estomacales, provocando irritación y úlceras. Además, un estudio ha descubierto que **no es el medicamento más eficaz** para tratar las migrañas, algo que podría ayudar a mejorar la calidad de vida de quienes las padecen.

TE PUEDE INTERESAR

El motivo por el que aumentan los dolores de espalda con la llegada del frío y siete consejos para prevenirlos

Superautomáticas: este es el mejor precio de las cafeteras más buscadas esta Navidad
20deCompras

Las redes se llenan de memes por el 60 cumpleaños de Brad Pitt: "Estará muy bien, pero nosotros tenemos a Jordi Hurtado"

¿Te va lo digital? ¡No te pierdas este curso gratuito!
Aragon Media Lab

Migraña: medicamentos más eficaces que el ibuprofeno





Migraña en pandemia / ABBVIE

Neurology, la revista médica de la Academia Americana de Neurología, ha publicado un **estudio elaborado a partir de datos que han ido recogiendo a lo largo de los últimos seis años**. A través de una aplicación han estudiado a más de 300.000 personas que padecen migraña y ellos han ido introduciendo datos sobre la frecuencia, las causas y también la medicación que les resultaba más efectiva a la hora de **aliviar el dolor que provoca esta enfermedad**. Los investigadores analizaron 25 medicamentos entre siete clases de fármacos.

El estudio ha llegado a la conclusión de que no solo hay medicamentos que resultan más eficaces que el ibuprofeno a la hora de reducir el dolor provocado por las migrañas, también que **son de tres clases: los triptanes, el cornezuelo de centeno y los antieméticos**. Analizando los medicamentos en concreto, los tres principales son el eletriptán, el zolmitriptán y el sumatriptán.

NOTICIA DESTACADA



Los riesgos para tu salud de un consumo excesivo de ibuprofeno

Los participantes en el estudio señalaron que **el ibuprofeno era eficaz el 42% de las veces**; por su parte, el eletriptán, les resultaba útil el 78 % de las veces, el zolmitriptán el 74 % de las veces y el sumatriptán fue útil el 72 % de las veces.

"Para las personas cuyos medicamentos para la migraña aguda no les funcionan, nuestra esperanza es que este estudio demuestre que **existen muchas alternativas que funcionan para la migraña**, y alentamos a las personas a hablar con sus médicos sobre cómo tratar esta afección dolorosa y debilitante", dijo una de las autoras del estudio, **Chia-Chun Chiang**, de la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota, y miembro de la Academia Estadounidense de Neurología.



La migraña es más frecuente entre las mujeres. / Andrea Piacquadio / Pexels

También a tenor de los resultados se abre la posibilidad de **emplear los triptanes para el tratamiento de la migraña más habitualmente**, en lugar de reservarlos para ataques graves.

Causas, síntomas y tratamiento para las migrañas

Las **migrañas son un tipo de dolor de cabeza** que causa dolores moderados e intensos, que puede ser pulsante o vibrante. Puede tener otros síntomas, como **náuseas y debilidad**, y puede despertar sensibilidad a la luz o al sonido. A menudo afecta solo a un lado de la cabeza.

ver luces intermitentes o líneas zigzagueantes. La **tercera es la fase del dolor de cabeza y la cuarta es la fase postdrómica**, en la que es posible sentirse agotado y débil.

NOTICIA DESTACADA



Las migrañas aumentan tu riesgo de sufrir ataque cardíaco e ictus hemorrágico si eres mujer

Las **causas exactas no se conocen**, pero se cree que podría estar causada por actividad cerebral anormal y desencadenarse por múltiples factores, entre los que se incluyen las situaciones de estrés y ansiedad, los cambios hormonales, ruidos y olores fuertes, algunos medicamentos, un exceso de sueño o su poca cantidad, cambios en el clima, tabaco o cafeína. **También algunos alimentos**, como el chocolate, el queso o el alcohol.

No hay una cura específica para las migrañas, **el tratamiento se enfoca en aliviar los síntomas y evitar nuevas crisis**, identificando los factores detonantes. Consultar con un profesional médico es esencial para poder conocer la enfermedad y tratarla con la medicación adecuada de ser necesario.

Referencias

Chiang, C., Fang, X. H., Horváth, Z., Cadiou, F., Urani, A., Poh, W., Narimatsu, H., Cheng, Y., & Dodick, D. W. (2023). Simultaneous comparisons of 25 acute migraine medications based on 10 million users' Self-Reported records from a smartphone application. *Neurology*, 10.1212/WNL.0000000000207964. <https://doi.org/10.1212/wnl.0000000000207964>

Migraña: MedlinePlus Enciclopedia Médica. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000709.htm>

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva newsletter.

Conforme a los criterios de  The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Salud

Migraña

Ibuprofeno

Medicina

El mejor servicio de manitas

Zurich | Patrocinado

BMW X1 Seminuevo, como nuevo

([HTTPS://ACIS.ORG.CO/PORTAL](https://acis.org.co/portal))



 Día Nacional de la Esclerosis Múltiple: el riesgo de suicidio es 2 veces más alto en pacientes con esta enfermedad

Dic 15, 2023 - by administrador

 La Esclerosis Múltiple es una enfermedad crónica del sistema nervioso central, que afecta a más de

2,8 millones de personas en el mundo y a más de 3.000 individuos en Colombia.

 El 50% de las personas con esta condición pueden desarrollar depresión y el 25% algún trastorno de

ansiedad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

 Mediacarte ha puesto en marcha Grupos de Apoyo para familiares y cuidadores de pacientes con Esclerosis Múltiple, para contribuir al bienestar psicológico y emocional de estas personas.

Diciembre, 2023. En el marco del Día Nacional de la Esclerosis Múltiple, que se conmemora el 18 de diciembre, es de vital importancia promover el cuidado de la salud mental de quienes padecen esta enfermedad, ya que esta patología tiene un impacto significativo en el bienestar psicológico de las personas, generando estrés, ansiedad y depresión. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de un 50% de los pacientes con esta condición pueden desarrollar depresión en algún momento de la enfermedad y el 25% pueden tener algún trastorno de ansiedad.

La Esclerosis Múltiple (EM) es una enfermedad crónica del sistema nervioso central (SNC), que incluye el cerebro y la médula espinal, y afecta a más de 2,8 millones de personas en todo el mundo, según la OMS, y a aproximadamente 3.000 individuos en Colombia, de acuerdo con la Asociación Colombiana de Neurología. Esta condición se caracteriza por la destrucción del tejido

que rodea y protege las células nerviosas, llamado mielina, el cual actúa como un aislante, permitiendo la transmisión eficiente de las señales eléctricas a lo largo de las fibras nerviosas. En la EM, el sistema inmunológico ataca y daña esta mielina, provocando la formación de cicatrices (esclerosis) en diversas áreas del SNC.

Los síntomas de la EM aparecen y desaparecen en episodios llamados brotes y pueden ser diferentes en cada persona, sin embargo, comúnmente incluyen: problemas de visión, dificultades en la coordinación y el equilibrio, fatiga, debilidad muscular, dolor no controlado, problemas de memoria y concentración, y trastornos del habla, entre otros. Además, independientemente del manejo que se le dé, el curso de esta enfermedad autoinmune es impredecible.

Al respecto, la doctora María Isabel Zuluaga, especialista en neurología de la IPS Medicarte, resaltó que “las personas diagnosticadas con Esclerosis Múltiple se enfrentan a una enfermedad potencialmente discapacitante y degenerativa, que causa gran incertidumbre sobre el futuro. Muchos pacientes comienzan a deprimirse al no poder ser laboralmente activos y productivos para sus familias, y no poder llevar a cabo sus cuidados de manera independiente”.

De esta forma, la EM puede llevar a sentimientos de pérdida, frustración y desmotivación, afectando la estabilidad psicológica de las personas, e incluso, menguando su voluntad de vivir. Según un reporte de La Sociedad Española de Neurología (SEN), en los últimos 10 años, se ha producido un aumento en la tendencia suicida entre los pacientes con enfermedades neurológicas en Europa: del 3% al 11%; y diversos estudios han constatado que el riesgo de suicidio en pacientes con condiciones como la EM es 2 veces más alto respecto a la población general. Todo esto subraya la importancia de abordar tanto los aspectos físicos como los emocionales en el manejo de esta patología. “El apoyo psicológico, la educación sobre la enfermedad, y la conexión

con grupos de apoyo pueden desempeñar un papel crucial en el proceso de las personas afectadas. Pues, esto no solo alivia la carga anímica, sino que también fortalece la resiliencia de los pacientes frente a la enfermedad, fomentando un enfoque positivo y adaptativo hacia su condición”, aseguró Zuluaga.

Así las cosas, Medicarte, IPS especializada en la atención de pacientes con enfermedades huérfanas y de alto costo, que hace parte de una de las líneas de servicio de Cruz Verde, está comprometida con brindarle apoyo educativo y psicosocial a los pacientes de EM y sus familias; por lo que, desde marzo de este año, inició los “Grupos de Apoyo para familiares y cuidadores de pacientes con Esclerosis Múltiple” en la sede de Medellín, y hasta el momento, han contado con la asistencia de más de 180 pacientes.

De acuerdo con la experta “estos grupos son fundamentales para abordar aspectos clave del impacto de la EM, como la detección y comprensión de síntomas invisibles, los efectos adversos de la medicación, y las consecuencias de no adherirse al tratamiento. Además, funcionan como una red de apoyo para que los pacientes tengan las herramientas necesarias para afrontar su padecimiento, y que este no los lleve al consumo de tóxicos, tener ideas suicidas, o diversas conductas de riesgo”.

Así las cosas, Medicarte tiene la intención de continuar implementando iniciativas similares en otras ciudades, para brindar acompañamiento y apoyo a las personas con Esclerosis Múltiple y hacer más llevadero su proceso, en aras de promover su bienestar, mejorar su calidad de vida y reducir el impacto que esta patología tiene en materia psicológica en sus pacientes y entorno.

Categorías

Elementos para un buen descanso: la importancia de dormir bien

Compartir en:



- ▼ **Enfrentar los desafíos del insomnio es un problema común, sobre todo para las mujeres, que durante su vida pueden llegar a perder hasta cinco meses de sueño a causa de su ciclo menstrual, según una encuesta de Periodsomnia.**
- ▼ **Essity, empresa sueca líder en higiene y salud, junto a su marca Nosotras®, trae una serie de consejos de la mano de un especialista en trastornos del sueño, para contribuir al bienestar y salud de las mujeres.**

Los trastornos del sueño son una preocupación común en la sociedad actual, que afectan aproximadamente al 45% de la población mundial, según la Sociedad Española de Neurología[1]. Esta situación se ve exacerbada en las mujeres durante la menstruación por distintos factores como estrés, cambios hormonales, e interrupciones producidas por manchados y sustitución de productos de higiene íntima, lo que las lleva a perder aproximadamente cinco meses de sueño durante toda su vida[2].

El Dr. Ignacio Urqueta, neurólogo y especialista en trastornos del sueño, explica que las dificultades para conciliar el sueño nocturno **afectan la salud y el bienestar general de los individuos**. “Una persona que duerme mal tiene problemas de concentración y de memoria, aumenta la tasa de accidentabilidad, etc. También hay trastornos de sueño que se asocian a distintas patologías cardiovasculares y al aumento de riesgo de padecer otras enfermedades y condiciones crónicas como diabetes. Es un área que tiene un impacto súper importante en su calidad de vida”, comenta.

Una manera de poder regular estas situaciones es a través distintos objetos y hábitos que puedan facilitar el descanso de las personas y ayudarlas a prevenir estas distintas condiciones y así contribuir a un mayor bienestar. Es por eso que el especialista presenta una serie de consejos y elementos que pueden mejorar la calidad del sueño, especialmente durante el ciclo menstrual:

- ▼ **Evitar el consumo de productos estimulantes**, como bebidas que contengan cafeína y alcohol, al menos dos horas antes de dormir, ya que pueden interferir en la conciliación del sueño.
- ▼ **Practicar actividades relajantes y mantener horarios de sueño regulares:** se debe intentar mantener una rutina para poder descansar. Tomar un baño relajante, realizar ejercicios de respiración, meditar, escuchar música o leer pueden ser actividades tranquilizantes que permitan un mejor descanso y favorezcan patrones de sueño más saludables.
- ▼ **Tener un ambiente que propicie quedarse y mantenerse dormido:** lo ideal es que el dormitorio sea oscuro y silencioso, y que esté apropiadamente ventilado. Las temperaturas

dormitorio sea oscuro y silencioso, y que este apropiadamente ventilado. Las temperaturas extremas también deben evitarse. Para mejorar las condiciones del entorno puede ser útil utilizar cortinas opacas, y hacer uso de accesorios como tapones y antifaces, que reduzcan los ruidos o luces del exterior.

- ▼ **Elegir productos adecuados para que el descanso sea cómodo:** debes escoger un colchón que se ajuste al estilo y firmeza más cómodo y apropiado, almohadas que permitan sostener la cabeza y alinear la columna vertebral, y ropa de cama que mantenga una temperatura agradable y que permita que tu pie respire.



Esto está directamente relacionado con la menstruación. Es por eso que Nosotras®, marca de protección femenina de Essity, ha apostado por la innovación con la nueva tecnología Max Cur-V. El desarrollo de una tecnología que contribuye al descanso ininterrumpido de las mujeres en su periodo, gracias a su diseño de rápida absorción y contención de flujo abundante es el enfoque innovador que permite una experiencia tranquila y sin preocupaciones.

- ▼ **Utiliza productos naturales para conciliar el sueño:** El aceite de lavanda ayuda a la relajación y mejora el sueño. Su uso ha demostrado mejorar la calidad de sueño, entregar un efecto calmante, reduciendo la ansiedad[3].

Por último, el especialista aclara que, para poder mejorar la calidad del sueño, es fundamental entender y abordar las necesidades específicas de cada persona. “La idea es que estos consejos orienten a una mejora en el descanso, pero si hay algún otro tipo de trastorno, la recomendación siempre será consultar a un profesional de la salud”, finaliza el Dr. Urqueta.

[1] Los problemas del sueño amenazan la salud y la calidad de vida de hasta el 45% de la población mundial – Sociedad Española de Neurología <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link332.pdf>



Aragón Radio > Podcast > Emisiones > [¿Cómo afecta la soledad al cerebro?](#)

¿Cómo afecta la soledad al cerebro?

En Maravillosamente



20/12/2023

Duración: 00:09:10



Llega la Nochebuena y Navidad, por lo que, algunos afortunados pasarán estos días especiales juntos, pero hay otras muchas personas que tendrán que estar solas... ¿cómo afecta cerebralmente la soledad a las personas mayores? Nos cuenta los detalles la doctora Teresa Moreno, miembro de la Sociedad Española de Neurología.

Más podcasts de Maravillosamente



Se acerca el fin de año y empieza la Navidad
Hace 1 día



La música en Navidad
Hace 2 días



Privacidad

Diccionario navideño
Hace 6 días



"Neurología y mujer", un libro
Hace 7 días

Comunidad
impulsada por[ACTIVIDADES](#) ∨[ACTIVIDADES
EXCLUSIVAS PLUS](#) ∨[ACTUALIDAD
Y RECURSOS](#) ∨[COMPRAS
CON DESCUENTO](#)[SERVICIOS
RACC teCuida](#)[APÚNTATE](#)

SALUD Y BIENESTAR

EL ALZHEIMER Y LA DEMENCIA DESDE LOS PRIMEROS SÍNTOMAS – DRA. MONTSE BOADA



28 de febrero de 2024 11:30 a 12:30



Para miembros BE65 PLUS

[<< VOLVER](#)[INSCRIBIRME](#)

Compartir en:



La charla de la neuróloga Merce Boada abordará el Alzheimer y la demencia centrándose en los primeros síntomas que pueden manifestarse. Exploraremos su impacto destacando la importancia de la detección temprana y brindando información crucial sobre como reconocer los signos iniciales para mejorar la calidad de vida de quienes se enfrentan a estas enfermedades neurodegenerativas y la de su entorno.



MERCE BOADA es Neuróloga y Doctora en Medicina por la Universidad de Barcelona Fundadora y directora médica de ACE Alzheimer Center Barcelona. Además es profesora distinguida de la Universitat Internacional de Catalunya y Miembro del Comité Ejecutivo del EADC (European Alzheimer's Disease Consortium). Ha estado vinculada al Hospital Universitari Vall d'Hebrón, donde realizó su formación profesional en el

servicio de neurología con el cargo de jefe clínico y es Responsable del área de investigación de demencias del Instituto de Investigación de la Vall d'Hebrón.

Desde el año 1986 ha participado en distintas instituciones catalanas y gracias a su aportación en la investigación de las demencias, y particularmente de la enfermedad de Alzheimer, la Generalitat de Catalunya la reconoció con la Creu de Sant Jordi en el año 2016,. Además, ha sido distinguida con:

- Premio "Eduardo Beltrán Rubió" a la mejor trayectoria profesional y académica por la Sociedad Catalana de Neurología (2015).
- Miembro de Honor de la Sociedad Española de Neurología (2014).
- Medalla Josep Trueta de la Generalitat de Catalunya al mérito de la salud (2012).
- Premio a la Excelencia Profesional del Consejo de Médicos de Cataluña (2008).

[« VOLVER](#)[INSCRIBIRME](#)

Actividades Relacionadas

ENCUENTROS CON EXPERTOS

SALUD Y BIENESTAR

Menos sal, pero no menos sabor – MAGDA CARLAS

 ES



CON EL APOYO DE:

 [Sobre nosotros](#)

 [Descubre el manifiesto](#)

[BE65](#)

 [Invita a un amigo](#)

CONTACTO

¿Tienes alguna duda o sugerencia?

Contáctanos en el **900**

SÍGUENOS EN:

Diez asociaciones de esclerosis múltiple comparten grandes proyectos para visibilizar su apoyo a los pacientes de EM

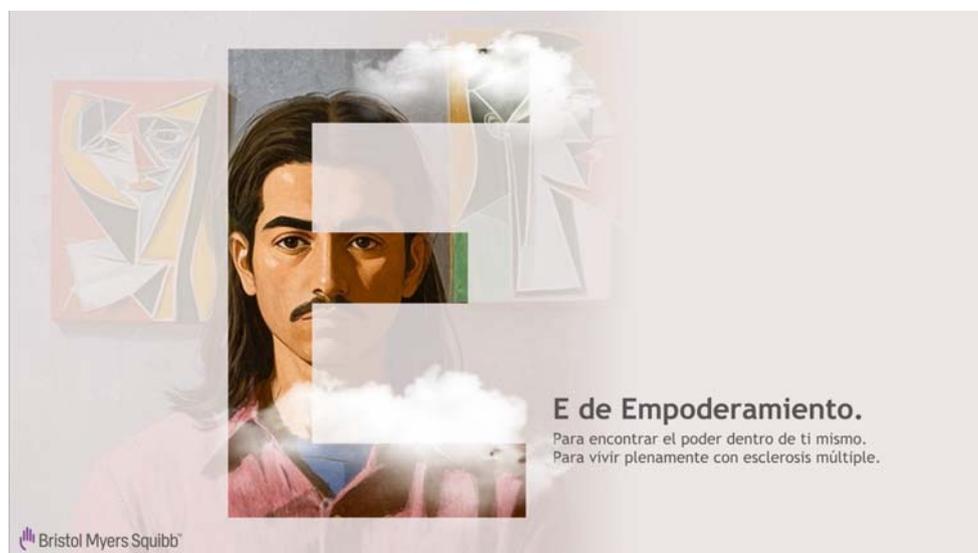
PRESS RELEASE

14/12/23

Los vídeos se encuentran dentro de la campaña 'EMpoderarTE. A ti, a todos' de Bristol Myers Squibb, y cuenta con la colaboración de diez asociaciones de ámbito nacional, autonómico y regional

Cada una de las piezas audiovisuales, que se publican desde el 14 de diciembre hasta el día 20 del mismo mes, tienen el objetivo de reforzar el rol de las organizaciones que empoderan al paciente tras el diagnóstico

La esclerosis múltiple afecta a aproximadamente a 55.0001 personas en España y es una de las enfermedades neurológicas más comunes entre los jóvenes y la segunda causa de discapacidad en los países desarrollados



[Accede a la web de #EMpoderarTE y visualiza los vídeos](#)

MADRID, 14 de diciembre de 2023.- Con motivo del Día Nacional de la Esclerosis Múltiple (EM), Bristol Myers Squibb en colaboración con diez organizaciones de EM de ámbito nacional, autonómico y regional, publican diez piezas audiovisuales que reflejan diez proyectos diferentes con los que ayudan a mejorar

la calidad de vida de los pacientes. Estos vídeos forman parte de la campaña 'EMpoderarTE. A ti, a todos', con la que se pretende sensibilizar a la sociedad sobre el impacto de la EM y reforzar el rol de las organizaciones que empoderan al paciente tras el diagnóstico con sus terapias y actividades. Los vídeos se publican en la web de la campaña desde el día 14 de diciembre hasta el día 20 del mismo mes.“

Las organizaciones que trabajan diariamente con los pacientes de esclerosis múltiple permiten a estos tomar el control de sus vidas desde el diagnóstico. Pero, para ello, desarrollan un trabajo de campo multidisciplinar; físico, terapéutico, administrativo o legal, entre otros, que debemos realzar y agradecer. La implicación de estas organizaciones es excelente. Por ellas y por los pacientes, desde BMS también continuaremos creando conciencia sobre el impacto de esta enfermedad e innovando en su investigación para apoyar el bienestar físico y mental de los pacientes”, ha explicado Javier Corral, director de la Unidad de Medicinas Innovadoras de Bristol Myers Squibb. Las diez organizaciones que participan en 'EMpoderarTE. A ti, a todos' y los proyectos que visibilizan son los siguientes:

- 1.** Asociación Española de Esclerosis Múltiple (AEDEM-COCEMFE) - Proyecto 'Empatiza con la EM'
- 2.** Esclerosis Múltiple España (EME) – Protección social
- 3.** Asociación de la Comunidad Valenciana de Esclerosis Múltiple (ACVEM) - Proyecto Music
- 4.** Fundación Grupo de Afectados de esclerosis múltiple (Fundación GAEM) - Terapia Celular de Tolerancia Inmune
- 5.** Fundación Madrid contra la Esclerosis Múltiple (FEM Madrid) – Programa de Atención Integral Perinatal
- 6.** Fundació Esclerosi Múltiple (FEM Barcelona) - Becas Fem Talent
- 7.** Esclerosis Múltiple Euskadi (EM Euskadi) - Servicio de Actividad Física y Deporte.
- 8.** Federación de Asociaciones de Esclerosis Múltiple de Andalucía (FEDEMA) – Publicaciones FEDEMA
- 9.** Asociación de Esclerosis Múltiple de Lorca (AEMA III) – Rehabilitación 360: Atención Neurológica Integral
- 10.** Asociación Compostelana de Esclerosis Múltiple (ACEM) - Terapia Logopédica

Testimonios y proyectos que dan vida

Cada uno de los proyectos y servicios que muestran las diez organizaciones son diferentes, pero comparten el mismo objetivo, ayudar a las personas con esclerosis múltiple en el trayecto de la enfermedad para, dentro de todas sus posibilidades, hacer que su vida sea igual a antes del diagnóstico. Así, Esperanza Arquets usuaria de ACVEM, destaca: “Participar en estos proyectos me hace sentirme mejor como persona, más realizada y me ayuda a levantarme día a día con una ilusión”. Como el caso de Arquets, Lorena Fernández, usuaria del programa de Atención Integral Perinatal para personas con EM de FMM, señala: “Participar en este programa significa una oportunidad fantástica, para cuidarme tanto física como emocionalmente en este momento tan importante de la vida”.

Estas entidades se convierten en el impulso que los pacientes necesitan desde el primer impacto al ser diagnosticados, y así lo explica Antonio Galindo, secretario y usuario de FEDEMA: “Recién diagnosticado y tras superar el primer impacto, acudí a FEDEMA y la persona que me atendió me contó todo sobre la enfermedad con herramientas informativas que brinda la propia organización. Esto fue clave”. Al ser una de las enfermedades neurológicas más comunes entre los jóvenes¹, muchas de las entidades les aportan todo lo necesario para puedan continuar con su proceso académico sin dificultades: “En FEM Barcelona, con nuestro proyecto Becas FemTalent, buscamos favorecer la igualdad ofreciendo oportunidades en el acceso a formación superior”, cuenta Rosa Masriera, directora ejecutiva de esta fundación.

Además, en las piezas audiovisuales, los pacientes entrevistados siempre encuentran palabras para realzar la labor de los profesionales que trabajan con ellos. Domingo Lázaro usuario de EM Euskadi describe: “En mi caso vengo a la organización a realizar actividades deportivas, de la mano de grandes profesionales que conocen mis limitaciones y me ayudan para que cada día que pase me encuentre mejor”. En esta línea, Lorenza Conesa, desde AEMA III, destaca: “AEMA III me ha aportado la confianza porque tienen un equipo de profesionales que me ayudan en diferentes campos, como el administrativo y la fisioterapia”.

Las organizaciones reclaman una mayor protección e implicación

Cada año se detectan 1.800 nuevos casos de EM en España y el 70% de ellos corresponden a personas entre 20 y 40 años. 55.000 personas padecen EM; representa la primera causa de discapacidad por enfermedad entre los jóvenes (más prevalente en mujeres) y la segunda causa de discapacidad más frecuente entre ellos, sólo por detrás de los accidentes de tráfico¹. Por ello, las doctoras Yolanda Blanco y Sara Llufríu, desde Fundación GAEM, realizan: “Necesitamos trabajar todos juntos para avanzar en el conocimiento de la enfermedad, y aunar el esfuerzo de pacientes, profesionales y organizaciones para vencer a la esclerosis múltiple”.

Las diferentes entidades son clave en la recuperación de los pacientes; ofrecen servicios de neurorrehabilitación, psicología, fisioterapia, logopedia, formación, orientación, asesoramiento legal, entre otros, que ayudan al paciente a ganar confianza y autonomía. Como es el caso de la terapia logopédica de ACEM: “La logopedia les garantiza más autonomía, aumenta su autoestima, que puedan ir a comer a cualquier sitio sin miedo a atragantarse, tener una conversación de manera activa, en definitiva, les aporta calidad de vida”, cuenta la logopeda Jessica Arufe.

Además, el responsable del área de Asesoría Jurídica de EME José María Ramos explica en el vídeo de esta organización que la protección social para las personas con EM es necesaria porque “es la vía para alcanzar ese enfoque multidisciplinar que pide el neurólogo. Para hacerlo, el papel con el certificado de discapacidad no nos va a ayudar, pero va a abrir muchas puertas”.

En este sentido, Pedro Cuesta, presidente de AEDEM-COCEMFE describe que estos proyectos “son fundamentales en la vida de los afectados. Tenemos todo lo necesario para que las personas vivan mejor y su calidad de vida sea estupenda”. Pero concluye: “Esta no es solo nuestra misión, reivindicamos desde hace años que esto son cosas del Estado; por lo que además de pedirles el reconocimiento del 33% de discapacidad para estas personas, también queremos que se den cuenta de la importancia que tenemos”.

Sobre la esclerosis múltiple

La EM es una enfermedad que afecta al sistema nervioso central (cerebro y médula espinal) y que se manifiesta de forma distinta en cada paciente, por lo que ha adquirido el nombre de la

enfermedad de las “mil caras”. Aunque se comparta el mismo diagnóstico, no todas las personas tienen los mismos síntomas, existen diferentes tipos de EM y su evolución es distinta. Quienes la sufren tienen que convivir con ella sin una cura, de momento. Se calcula que en España hay alrededor de 55.0001.

Acerca de Bristol Myers Squibb

Bristol Myers Squibb es una compañía biofarmacéutica global cuya misión es descubrir, desarrollar y poner a disposición de los pacientes medicamentos innovadores que les ayuden a superar enfermedades graves.

Para obtener más información, por favor, visítenos en: [Web Corporativa](#) ; [LinkedIn](#) ; [Twitter](#)

Para más información o gestión de entrevistas:

Comunicación Bristol Myers Squibb

Manuela Piedra, manuela.piedra@bms.com

Cícero Comunicación

María de la Torre, m.delatorre@cicerocomunicacion.es

Referencias

¹ Sociedad Española de Neurología (SEN). <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link404.pdf>



Aragón Radio > Podcast > Emisiones > ¿Cómo afecta la soledad al cerebro?

¿Cómo afecta la soledad al cerebro?

En Maravillosamente



20/12/2023

Duración: 00:09:10



Llega la Nochebuena y Navidad, por lo que, algunos afortunados pasarán estos días especiales juntos, pero hay otras muchas personas que tendrán que estar solas... ¿cómo afecta cerebralmente la soledad a las personas mayores? Nos cuenta los detalles la doctora Teresa Moreno, miembro de la Sociedad Española de Neurología.

Más podcasts de Maravillosamente



Se acerca el fin de año y empieza la Navidad
Hace 1 día

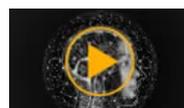


La música en Navidad
Hace 2 días



Privacidad

Diccionario navideño
Hace 6 días



"Neurología y mujer", un libro
Hace 7 días

NUTRICIÓN

Alimentos pro-memoria: qué comer para dejar atrás los despistes

¡Introduce en tu dieta estos alimentos beneficiosos para el cerebro!



por **Paula Rivero**

18 diciembre, 2023



El cerebro es un órgano vivo que hay que mimar para envejecer en condiciones y evitar “lagunas”. **Para que puedas “hablar de corrido”, te mostramos los alimentos pro-memoria ricos en antioxidantes, vitamina B y ácidos grasos omega 3** que siempre debes incluir en la cesta de la compra.

Con la edad, los despistes y los olvidos son cada vez más frecuentes. Evitar el deterioro cognitivo y los trastornos neurodegenerativos vinculados al

envejecimiento cerebral, puede ser tan sencillo como incorporar a la alimentación una serie de alimentos con los que iluminar esas zonas del cerebro que van ensombreciéndose con los años.

Para estimular las neuronas

La lección de primero de “**Envejecimiento cerebral saludable**” es la siguiente: **hay que tomar alimentos ricos en antioxidantes**, que contrarrestan la acción de los radicales libres, impidiendo o retardando el deterioro celular, (sobre todo los vegetales de hoja verde y las crucíferas); **vitaminas del grupo B y E; grasas saludables y ácidos grasos y omegas** (como el atún, el salmón el bacalao o las truchas). **Todos ellos son estimulantes de las neuronas**, células fundamentales encargadas de procesar y transmitir la información a través de todo el sistema nervioso, y facilitan la neurogénesis.

1. **Verduras de hoja verde y crucíferas:** las espinacas y las acelgas, y las crucíferas como la col y el brócoli, son ricas en vitamina E, ácido fólico, carotenoides y flavonoides, estos últimos poderosos antioxidantes que estimulan la función cerebral y antiinflamatorios que protegen contra la demencia y el deterioro cognitivo.
2. **Nueces y cacahuetes:** contienen grasas saludables que ayudan a mantener un buen funcionamiento cerebral y mejoran la memoria. También los pistachos, las almendras y las semillas de calabaza, lino y girasol son ricas en omega-3, omega-6, vitaminas B6 y E, ácidos grasos, así como en proteínas y antioxidantes, mejoran el funcionamiento del cerebro y reducen las posibilidades de sufrir demencia.
3. **Pescado, sobre todo el azul, como el atún, la caballa, el salmón y las sardinas.** Son una importante fuente de Omega-3 y ácido docosahexaenoico (DHA), un ácido graso poliinsaturado de cadena larga de origen marino fundamental para la formación y el mantenimiento de las funciones del sistema nervioso, especialmente beneficioso para el cerebro y la retina, aumentando la capacidad del cerebro de almacenar información.
4. **Chocolate negro:** el cacao contiene muchos flavonoides. Estos antioxidantes mejoran la salud del cerebro porque lo protegen del estrés oxidativo causado por los radicales libres. Tiene por tanto una función protectora de las neuronas e incluso puede mejorar el estado de ánimo.

5. **Frutos rojos (fresas, moras, frambuesas, arándanos):** también contienen flavonoides beneficiosos para el cerebro y la memoria, como la fisetina, un flavonoide que potencia la comunicación entre las neuronas y reduce la inflamación y el estrés oxidativo. Facilitan el aprendizaje, la memoria, la razón y la atención.
6. **Huevos:** ricos en ácido fólico, vitamina B6 y B12, que ayudan a prevenir el deterioro cognitivo y previenen la demencia.
7. **Cereales como el arroz integral, la cebada, el trigo, la avena** son ricos en vitamina E, otra vitamina beneficiosa para la salud del cerebro.
8. **Soja y derivados de la soja:** son una importante fuente de polifenoles (isoflavonas) que aportan antioxidantes y disminuyen el riesgo de demencia

Y para el ánimo y la ansiedad...

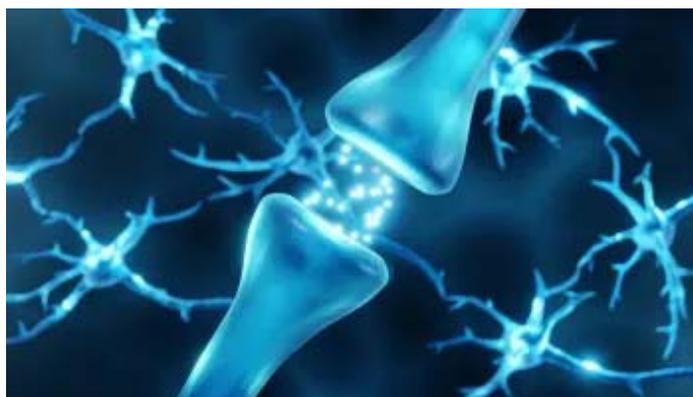
La *psiquiatra nutricional Uma Naidoo, de la Universidad de Harvard*, en su libro **“Lo que la comida le hace a tu cerebro” (Editorial Grijalbo)**, explica cuál es la influencia de los alimentos en la salud mental y cómo **una dieta sana puede incluso ayudar a tratar y prevenir problemas psicológicos y cognitivos como el TDAH, la depresión, la ansiedad y otras enfermedades mentales.** Entre los alimentos estrella para mantener una óptima salud mental, esta experta de la Universidad de Harvard, recomienda una **dieta rica en verduras de hoja verde; pescados; chocolate negro; aguacates** (por su alto contenido en magnesio, mineral relacionado con la depresión); yogur y alimentos fermentados como **el chucrut, el kimchi o la kombucha** también contribuyen a mantener la función intestinal en perfecto estado y reducen la ansiedad; y especias como la cúrcuma, con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antivirales y antibacterianas. Se ha demostrado también que la **cúrcuma** reduce la ansiedad, es analgésica (por ejemplo, alivia el dolor frente a la artrosis), detoxifica el hígado y reduce la permeabilidad intestinal. Otra especia, el azafrán, también ha demostrado mejorar la depresión.

Niebla mental: herencia del Covid-19

Hasta el 51% de los pacientes que han padecido COVID-19 han desarrollado secuelas neurológicas que pueden prolongarse incluso más allá de los 12 meses. Entre ellas, destacan sobre todo la cefalea y la llamada **“niebla mental”, esta última caracterizada por la desmotivación, el excesivo cansancio y las lagunas de memoria**, aunque también son muy habituales otros no exclusivamente neurológicos como pueden ser **la fatiga, el dolor muscular y los trastornos del**

sueño. Según el *doctor Jesús Porta Etessam, neurólogo del Hospital Clínico San Carlos y vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología*, “respecto a la llamada niebla mental, se está estudiando la posibilidad de que en algunos casos se deba a una disfunción mitocondrial producida por el virus o al hecho de que la enfermedad haya acelerado procesos en personas que probablemente en un futuro hubieran desarrollado algún tipo de enfermedad neurodegenerativa”, explica.

Estas noticias también te pueden interesar:



Neurotransmisores contra la depresión

24 mayo, 2023



¿Cómo conseguir el equilibrio de la microbiota intestinal en la etapa adulta?

14 noviembre, 2023



Este site usa cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia,

Sí, estoy de acuerdo **No, gracias**

y si es necesario, mostrando publicidad relacionada con las preferencias mediante el análisis automático de sus hábitos de navegación.

Al clicar "Sí, estoy de acuerdo", usted acepta el uso de estas cookies.

Puede ver nuestra política de cookies clicando [aquí](#)



Países

Quiénes somos Canales Contáctanos ObservaRSE Fundación



ARGENTINA CHILE COLOMBIA ECUADOR ESPAÑA MÉXICO PERÚ INTERNACIONAL

Acceso / Registro



ISO 26000: Deberes Humanos, Participación Activa y Desarrollo de la Comunidad, Prácticas Laborales, Grupos de interés, Tercer sector

Escuchar, Diccionario, Traducción



EMASESA obtiene la certificación de "Espacio cerebroprotegido" en sus áreas de "Atención al ciudadano" por la Fundación Freno al Ictus

Cada año, alrededor de 120.000 personas en España se ven afectadas por esta condición, resultando en un alto porcentaje de muertes o discapacidades graves

20-12-2023 | Corresponsables (@Corresponsables)



EMASESA obtiene la certificación de "Espacio cerebroprotegido" en sus áreas de "Atención al ciudadano" por la Fundación Freno al Ictus.

Escuchar

La Fundación Freno al Ictus ha concedido a EMASESA la certificación "Espacio Cerebroprotegido" para las distintas áreas de "Atención al Ciudadano", reconocimiento otorgado a una organización con casi 50 años de experiencia en la gestión del ciclo integral del agua. Esta distinción resalta el compromiso de EMASESA en asegurar la capacitación de sus empleados para actuar de manera efectiva ante una posible emergencia por ictus dentro de sus instalaciones. Además, EMASESA se

Organizaciones Corresponsables

- Gadisa**
Distribución y Gran Consumo
- EccoFreight**
Transporte y Logística
- Educo**
Entidades No Lucrativas
- TÜV SÜD**
Ensayos, inspección, certificación, formación y consultoría
- Grupo Lactalis**
Alimentación y Bebidas
- Continental**
Automoción

Ver más organizaciones



Home > Estilo de Vida > Vida Sana

¿Qué tan grave es la esclerosis múltiple? Expertos aclaran dudas sobre el tema

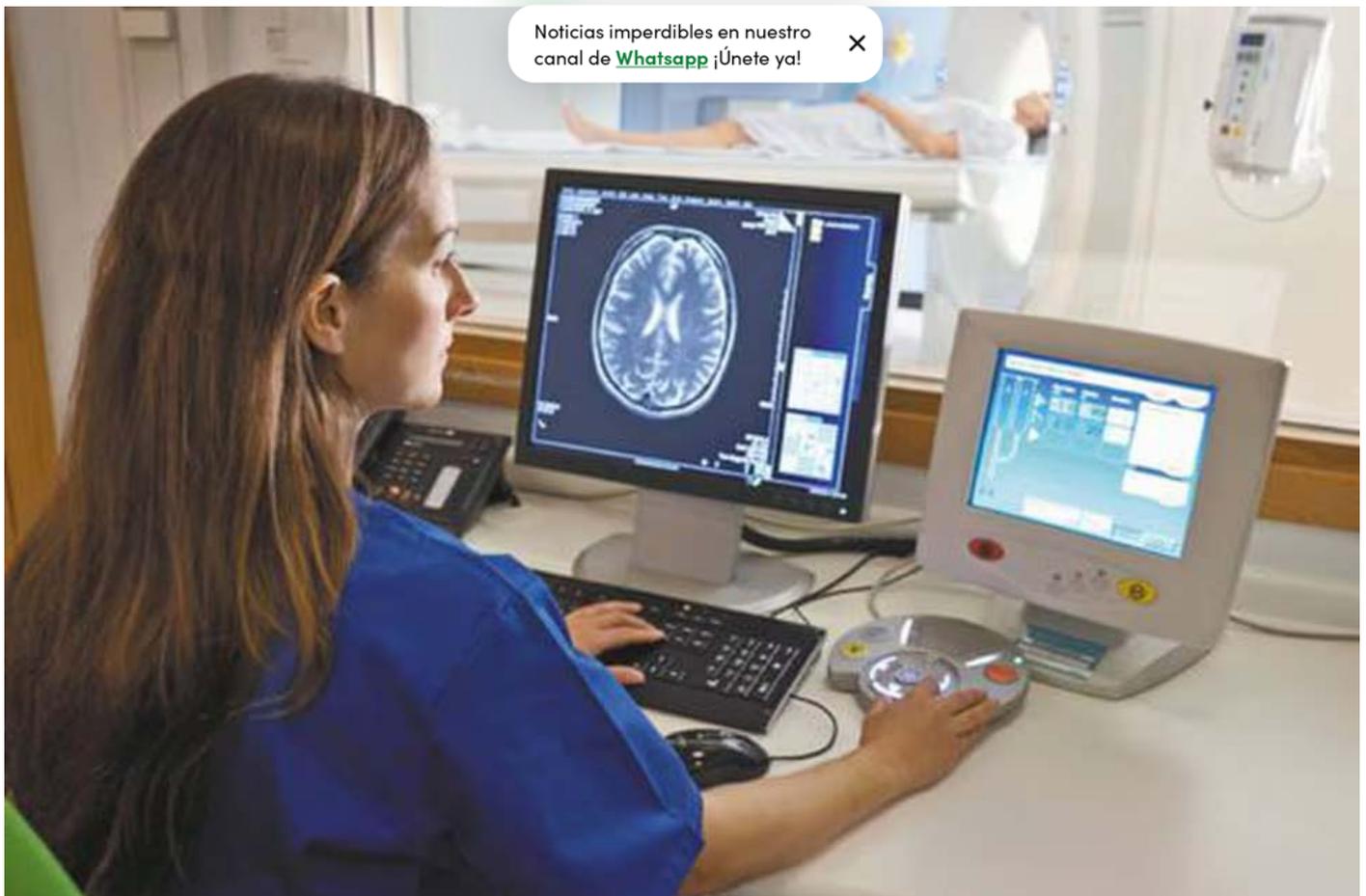
La esclerosis múltiple es una condición que genera problemas de visión, dificultades en la coordinación y más afecciones.

Redacción Cromos

19 de diciembre de 2023



Noticias imperdibles en nuestro canal de [Whatsapp](#) ¡Únete ya!



Fotografía por: Getty Images



Este sitio usa cookies. En caso de seguir navegando se entenderá que usted ha otorgado una autorización mediante una manifestación inequívoca para su uso

Saber más

Aceptar



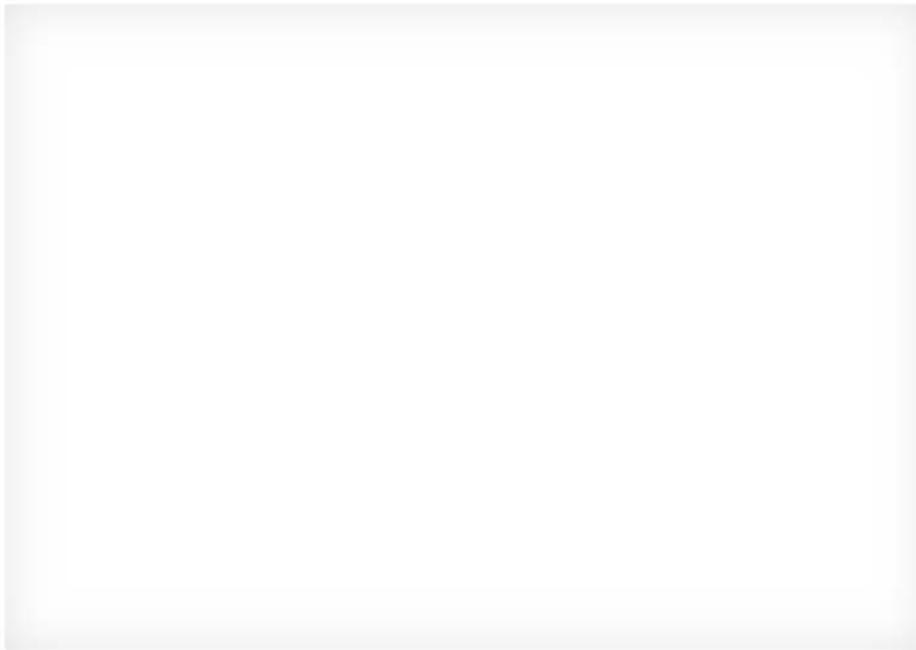
00:00

00:00

Teniendo en cuenta que esta semana se conmemoró el **Día Nacional de la Esclerosis Múltiple**, es de vital importancia promover el cuidado de la salud mental de quienes padecen esta enfermedad, ya que esta patología tiene un impacto significativo en el bienestar psicológico de las personas, generando estrés, ansiedad y depresión.

Te puede interesar: ¿Por qué la hormona del amor es crucial para la recuperación del corazón?

PUBLICIDAD

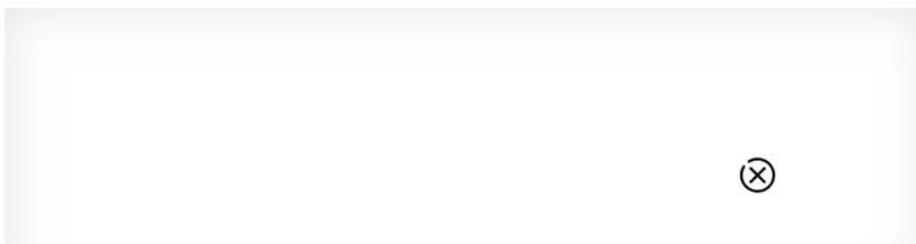


Sigue a Cromos en WhatsApp

Aquí encuentras más contenidos como este

De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de un 50 % de los pacientes con esta condición pueden desarrollar depresión en algún momento de la enfermedad y el 25 % pueden tener algún trastorno de ansiedad.

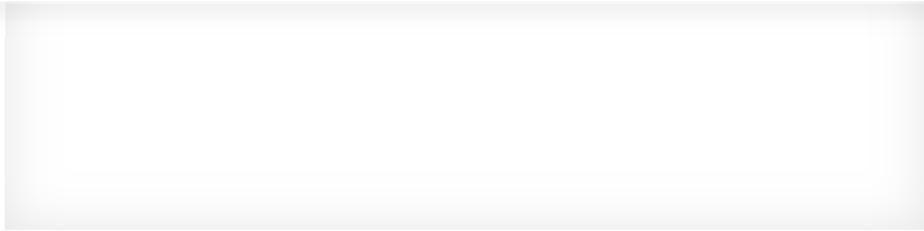
PUBLICIDAD



Este sitio usa cookies. En caso de seguir navegando se entenderá que usted ha otorgado una autorización mediante una manifestación inequívoca para su uso

Saber más

Aceptar

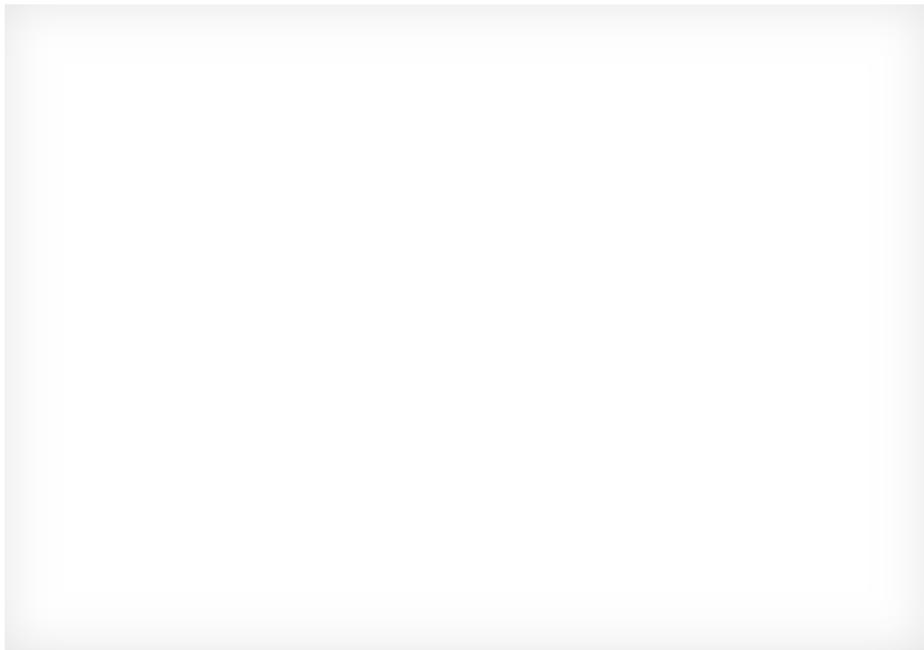


¿Qué es esclerosis múltiple y porque da?

La Esclerosis Múltiple (EM) es una enfermedad crónica del sistema nervioso central (SNC), que incluye el cerebro y la médula espinal, y afecta a más de 2,8 millones de personas en todo el mundo, según la OMS, y a aproximadamente 3.000 individuos en Colombia, de acuerdo con la Asociación Colombiana de Neurología.

Esta condición se caracteriza por la destrucción del tejido que rodea y protege las células nerviosas, llamado mielina, el cual actúa como un aislante, permitiendo la transmisión eficiente de las señales eléctricas a lo largo de las fibras nerviosas.

PUBLICIDAD



En la EM, el sistema inmunológico ataca erróneamente la mielina, provocando la formación de cicatrices (esclerosis) en diversas áreas del SNC.

Los síntomas de la EM aparecen y desaparecen en episodios llamados brotes y pueden ser diferentes en cada persona, sin embargo, comúnmente incluyen: problemas de visión, dificultades en la coordinación y el equilibrio, fatiga, debilidad muscular, dolor no controlado, problemas de memoria y



Fotografía por: Getty Images

La esclerosis múltiple es una condición que genera problemas de visión, dificultades en la coordinación y más afecciones. /Getty

Además, independientemente del manejo que se le dé, el curso de esta enfermedad autoinmune es impredecible.

Al respecto, la doctora **María Isabel Zuluaga, especialista en neurología de la IPS Medicarte**, resaltó que *“las personas diagnosticadas con Esclerosis Múltiple se enfrentan a una enfermedad potencialmente discapacitante y degenerativa, que causa gran incertidumbre sobre el futuro. Muchos pacientes comienzan a deprimirse al no poder ser laboralmente activos y productivos para sus familias, y no poder llevar a cabo sus cuidados de manera independiente”*.

De esta forma, la EM puede llevar a sentimientos de pérdida, frustración y desmotivación, afectando la estabilidad psicológica de las personas, e incluso, menguando su voluntad de vivir. Según un reporte de La Sociedad Española de Neurología (SEN), en los últimos 10 años, se ha producido un aumento en la tendencia suicida entre los pacientes con enfermedades neurológicas en Europa: del 3 % al 11 %; y diversos estudios han constatado que el riesgo de suicidio en pacientes con condiciones como la EM es 2 veces más alto respecto a la población general.

Todo esto subraya la importancia de abordar tanto los aspectos físicos como los emocionales en el manejo de esta patología. *“El apoyo psicológico, la educación sobre la enfermedad, y la conexión con*

Este sitio usa cookies. En caso de seguir navegando se entenderá que usted ha otorgado una autorización mediante una manifestación inequívoca para su uso

Saber más

Aceptar

...tadas. Pues, antes frente a la



Así las cosas, Mediacarte, IPS especializada en la atención de pacientes con enfermedades huérfanas y de alto costo, que hace parte de una de las líneas de servicio de Cruz Verde, está comprometida con brindarle apoyo educativo y psicosocial a los pacientes de EM y sus familias; por lo que, desde marzo de este año, inició los “Grupos de Apoyo para familiares y cuidadores de pacientes con Esclerosis Múltiple” en la sede de Medellín, y hasta el momento, han contado con la asistencia de más de 180 pacientes.

De acuerdo con la experta *“estos grupos son fundamentales para abordar aspectos clave del impacto de la EM, como la detección y comprensión de síntomas invisibles, los efectos adversos de la medicación, y las consecuencias de no adherirse al tratamiento. Además, funcionan como una red de apoyo para que los pacientes tengan las herramientas necesarias para afrontar su padecimiento, y que este no los lleve al consumo de tóxicos, tener ideas suicidas, o diversas conductas de riesgo”*.

Así las cosas, Mediacarte tiene la intención de continuar implementando iniciativas similares en otras ciudades, para brindar acompañamiento y apoyo a las personas con Esclerosis Múltiple y hacer más llevadero su proceso, en aras de promover su bienestar, mejorar su calidad de vida y reducir el impacto que esta patología tiene en materia psicológica en sus pacientes y entorno.

Por Redacción Cromos



“Somos la revista de mayor tradición y reconocimiento en Colombia. Entérate con nosotros de temas de estilo, moda, salud, belleza y sociedad.”
RevistaCromos

Temas: Esclerosis múltiple Salud Salud mental

[Sigue a Cromos en WhatsApp](#)

[Cromos en Google news](#)

CONTENIDO PATROCINADO



Brainberries



Brainberries

Este sitio usa cookies. En caso de seguir navegando se entenderá que usted ha otorgado una autorización mediante una manifestación inequívoca para su uso
Belén Esteban sorprende a

[Saber más](#) [Aceptar](#)

elerado: 10
que han



CUIDAR BIEN



Sanitas > Cuidar Bien > Te enseñamos > [La realidad virtual y el alzhéimer, caso práctico](#)



Te enseñamos

Leve

La realidad virtual y el alzhéimer, caso práctico

Una paciente hace un recorrido navideño por diversas capitales del mundo para trabajar la memoria y el razonamiento

Cristina Hortelano, Marisol Mayoral - *Terapeuta ocupacional del centro residencial Sanitas Las Rozas, periodista*

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?





**CUIDAR
BIEN**

Parte de Bupa



La **realidad virtual** se está convirtiendo en una herramienta eficaz para los pacientes con alzhéimer en una fase leve. Debido al impacto emocional que provoca, es capaz de mantener su atención durante más tiempo que otras actividades. Este aumento de atención hace que la persona pueda trabajar sus funciones cognitivas a un nivel mayor. Cristina Hortelano, terapeuta ocupacional y experta en esta técnica, nos explica un caso práctico, sus objetivos y lo que se logró con esta actividad.

Conoce a María Ángeles, enferma de alzhéimer

Son las 16.30 h. de la tarde, y María Ángeles, una mujer de 76 años, melena canosa, cuidada, con unos preciosos ojos azules, está sentada en el puente de mando del centro residencial Sanitas Las Rozas.

¿Que dónde está ese lugar? En la recepción, claro. Allí ella se entera de todo o de todo lo que le permite su demencia. Es el corazón del centro. María Ángeles sabe que sentarse junto a Gabriela, la chica que atiende las llamadas, entre otras muchas tareas, es todo un privilegio. Otras residentes también quieren estar allí, pero esta tarde le ha tocado a ella.

Junto a la entrada hay un bonito árbol de Navidad, que permanece iluminado de día y de noche. Está salpicado de bolas rojas y piñas. Y arriba del todo, presidiendo, una preciosa estrella plateada.

De las puertas cuelgan coronas hechas con hojas entrelazadas y pequeñas piñas. Un retorcido cordón de luces, que parpadea intermitentemente, las recorre de dentro afuera. Las hay grandes, como la del salón, y otras más pequeñas en los pasillos. En los laterales, hay guirnaldas con bayas rojas. Hasta un olor a pino se ha colado en el recinto.

Pero María Ángeles solo tiene ojos para la puerta. Espera a Fernando, la persona encargada de llevar el autobús que la transportará a casa. Como no lo ve, comienza a inquietarse. Antes de que su comportamiento empeore, una de las terapeutas ocupacionales del centro, Cristina Hortelano, se da cuenta de lo que le ocurre.

María Ángeles tiene **alzhéimer en fase leve**, una enfermedad que solo

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



en su domicilio





centro distrae su atención hacia otra actividad.

-“Hola María Ángeles”, le saluda Cristina.

-“Hola”, responde María Ángeles con rostro serio.

-“Te estaba buscando porque Patricia (su hija) ha llamado y ha dicho que luego te viene a buscar. ¿Te apetece venirme conmigo mientras la esperas?”

-“Vale”.

Se levanta y se va con ella. Se dirigen a una sala en la que se ha organizado un taller de laborterapia.

María Ángeles mantiene varias aficiones: tejer, cocinar y coser. También le gusta mucho el cine, jugar a las cartas, cuidar de las plantas, **la música** y viajar.

Mientras se sienta junto a otras compañeras, Cristina va en busca de su labor.

-“Toma, aquí tienes la bufanda que estás haciendo. Te está quedando preciosa. Mira, puedes seguir por aquí”.

Esta conversación, que puede parecer anodina, en esta situación es crucial. La enfermedad le impide a María Ángeles recordar qué tiene que hacer, ni tan siquiera sabe que estaba haciendo una bufanda. Sin embargo, si se le proporcionan algunas sencillas pautas, puede seguir siendo autónoma.

“Para que pueda realizar funciones ejecutivas complejas, es decir, actividades que para llevarlas a cabo hay que seguir varios pasos y en un orden determinado, necesita que le vayas dando las pautas. En el caso del punto, apenas hay que comentarle nada porque es una acción bastante automática. Ahora, si tuviera que hacer un jersey, en el que hay que seguir un patrón e ir contando los puntos, eso no podría hacerlo. Pero una bufanda es una labor muy sencilla. Ahí, no tiene problemas.”

Lo mismo le ocurre cuando se levanta de la cama y tiene que asearse y vestirse. “Necesita tener unas directrices y una supervisión. Sin ellas no podría realizar las actividades del día a día. Por la mañana, por ejemplo, hay que

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



pautas, ella es completamente funcional”.





denominar un objeto o un concepto. Cuando no recuerda la palabra, intenta poner un sinónimo. Todavía tiene bastantes recursos para hacerse entender, pero hay veces que puede incluir una palabra que no tiene sentido. Con frases sencillas no tiene problemas, pero no puede elaborar otras más complejas”.

Como la enfermedad de María Ángeles está en una fase leve y no sufre alucinaciones u otros trastornos de comportamientos, Cristina la ha podido incluir en una sesión de estimulación cognitiva con **realidad virtual**.

Esta tarde, cuando se la encuentre, la llevará a la sala de actividades y le enseñará las gafas para ver cómo reacciona. Cristina no le puede dar más detalles porque la demencia impide que María Ángeles entienda lo que va a hacer. Además, no quiere predisponerla a que tenga ninguna reacción previa.

-“Hola María Ángeles”, la saluda Cristina.

-“Hola”, responde ella sonriendo.

-“¿Quieres venirte conmigo a la sala de actividades?”

-“Bueno”, responde.

María Ángeles se levanta y agarra del brazo a Cristina. Ambas cruzan el pasillo y allí, sobre una mesa, se encuentran las gafas de **realidad virtual**.

-¿Te apetece ponértelas?, pregunta Cristina.

-“Son muy grandes”, le responde mientras las observa.

-“Sí. Pero a través de ellas vas a ver muchas cosas”, responde Cristina.

-“Bueno”, responde.

Y justo en ese momento comienza la experiencia más increíble que María Ángeles ha tenido en mucho tiempo.

Sesión de estimulación cognitiva mediante realidad virtual de una persona con alzhéimer

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



paciente esté en su estado basal, es decir, tranquila. De esta forma podrá





**CUIDAR
BIEN**



En este caso, María Ángeles está rodeada de naturaleza, se mueve entre plantas frondosas y flores con llamativos colores. Durante el trayecto, hay momentos en que se convierte en un pájaro, mientras hace ejercicios guiados de relajación. Cuando inspira, una luz se introduce en su cuerpo, y, cuando expira, la luz se va.

Todas estas experiencias solo persiguen que María Ángeles esté lo más tranquila posible. Los ejercicios durarán unos diez minutos.

A partir de ese momento, comienza el verdadero viaje, una inmersión en 360 grados por diferentes ciudades. La Navidad será el hilo conductor. Observará todo ese derroche de luces en que se convierte Nueva York durante estos días. Tendrá, a un palmo de su nariz, los escaparates de los almacenes Macy's y de los Saks, que resultan apabullantes. Paseará cerca del inmenso árbol de Navidad del Rockefeller Center, oirá el ruido de los patinadores de la pista de hielo de Central Park, rodeada por todos esos enormes edificios, como si fueran gigantes encargados de guardarles. Se moverá entre todos esos árboles cargados de bombillitas tintineantes, la imagen real de un cuento infantil.

Está tan fascinada, que no para de repetir: "Esto es maravilloso, maravilloso".

Luego se traslada a París, a la Avenida de los Campos Elíseos, decorada con árboles con exquisitas luces parpadeantes y llega hasta las Galerías Lafayette para quedarse extasiada con el enorme pino que cuelga del interior. Justo debajo de una cúpula majestuosa, que parece sacada de un planetario. Más tarde sigue caminando por la Avenida Montaigne, mientras a lo lejos ve la Tour Eiffel como un faro que la acompaña durante todo el trayecto.

En la siguiente parada María Ángeles logra orientarse, sabe donde está porque las imágenes corresponden a Madrid. La ruta comienza en la Puerta del Sol, con el enorme árbol plagado de luces doradas, luego va hacia la Plaza Mayor, pasando antes por debajo de las guirnaldas luminosas. De repente, llega a La Gran Vía y observa la enorme maceta luminosa decorada en rojo y verde. Finalmente, se acerca a la Plaza de Canillejas, en la que todas las luces conforman una mágica composición que parece suspendida en el aire.

¿Qué efectos tiene la estimulación cognitiva con

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



Cuando Cristina le quita las gafas, María Ángeles no para de repetir: "Qué





**CUIDAR
BIEN**



Cuando le pregunta Cristina por lo que ha visto, es capaz de hacer un discurso coherente y recuerda imágenes que ha visto hace unos minutos. Una persona que, debido a la enfermedad, no sabe que ha desayunado al minuto de haber terminado.

Ha sido capaz de mantener su atención durante 25 minutos y durante ese tiempo ha estado ejercitando su capacidad cognitiva al máximo nivel. Ese nivel de atención le ha permitido estimular su memoria y poder expresar lo que ha visto, cuando su capacidad para comunicarse está muy afectada. Mas aún, ha logrado razonar al comparar como eran las Navidades que vivía ella, cuando era pequeña, con las de ahora.

“Entonces” -explica- “todo era más pobre, las calles no podían alumbrarse como ahora. Tampoco se gastaba tanto dinero. A mí solo me regalaban dos cosas. Con una muñeca de trapo o un coche de madera era muy feliz. Recuerdo una muñeca que me regalaron muy famosa, que tenía pelo, un pelo distinto...”

En ese momento, María Ángeles no puede recordar el nombre.

-“Era muy famosa, muy famosa”, repite varias veces.

-“Mariquita Pérez”, exclama Cristina.

-“Sí, ésa”, afirma satisfecha.

Análisis de los efectos que produce la realidad virtual

“Esta herramienta”- comenta Cristina- “funciona mejor que muchas otras por el impacto que tiene sobre el paciente. Cuanto más captas su atención, mejores son los resultados. Podríamos haber trabajado el razonamiento lógico leyendo una noticia del periódico y preguntándole, luego, qué le parecía. Pero no hubiera prestado la misma atención ni hubiera hecho el mismo esfuerzo para expresarse”.

María Ángeles quería que todo el mundo entendiera lo que acababa de vivir.

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



El objetivo final de la estimulación cognitiva es que la persona mantenga su





**CUIDAR
BIEN**



“Cerebrales. Hemos trabajado en lenguaje y las funciones cognitivas superiores, como el razonamiento. La base es captar su atención, y con la **realidad virtual** se ha captado muchísimo más que con otras actividades porque el impacto emocional es enorme”, explica Cristina.

Con experiencias como la de hoy, el equipo del centro persigue que María Ángeles pueda recordar, durante el mayor tiempo posible, si se ducha o si come o que sea capaz de expresar lo que le ocurre. Funciones que facilitarían mucho su vida y también la de los que la cuidan.

Fecha de publicación: 21 diciembre 2023

CONDICIONES DE USO DEL SERVICIO

La información facilitada por este medio no puede, en modo alguno, sustituir a un servicio de atención médica directa, así como tampoco debe utilizarse con el fin de establecer un diagnóstico, o elegir un tratamiento en casos particulares. En este servicio no se hará ninguna recomendación, explícita o implícita, sobre fármacos, técnicas, productos, etc. que se citarán únicamente con finalidad informativa. La utilización de este servicio se lleva a cabo bajo la exclusiva responsabilidad de los usuarios.

¿TE AYUDAMOS?

Estamos a tu lado para ayudarte a buscar soluciones que se adapten a ti y a tu familiar.

01

Residencias mayores

Estancias temporales y permanentes con equipo médico propio para que tu familiar esté siempre bien cuidado.

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



jueves, diciembre 21, 2023

Lo último: Alex Saab: El milagro de la libertad y



Destacado Sucesos

EE UU confirma la liberación de 10 estadounidenses presos en Venezuela

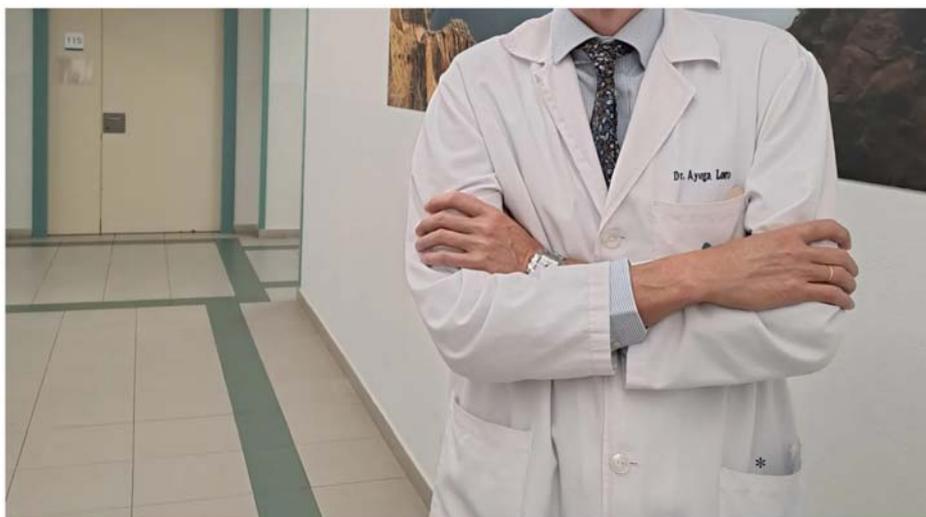
📅 21/12/2023 👤 Sistema La Tercera Voz 💬 0

INICIO POLÍTICA SUCESOS INTERNACIONALES DISTRITO CAPITAL ZULIA DEPORTES CULTURA ▾ ECONOMÍA

OPINIÓN



TECNOLOGÍA FARÁNDULA ▾ SALUD Y BIENESTAR ▾ ENTREVISTAS DENUNCIA CIUDADANA PODCAST ▾



* Tecnología

Alzheimer: sigue estas pistas para frenar a tiempo su evolución

📅 20/12/2023 👤 Sistema La Tercera Voz 💬 0 comentarios



Lo mas Viral

Descubre los alimentos que potencian tu capacidad intelectual y salud cerebral portada Viral

Descubre los alimentos que potencian tu capacidad intelectual y salud cerebral

📅 20/12/2023 👤 @soyjosecorrea 💬 0

En la búsqueda constante de una vida más



Según datos de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), cerca de 800.000 españoles padecen Alzheimer, y se estima que 8 de cada 10 casos leves de enfermedad de Alzheimer están sin diagnosticar. Se trata de una patología neurodegenerativa que, hoy en día, representa la principal causa de demencia en todo el mundo, pero también la enfermedad que más discapacidad puede ocasionar en la persona de edad avanzada.

Por eso, frenar a tiempo el avance de la enfermedad es fundamental para una mayor calidad de vida de la persona, y también de los que le rodean. "Gracias a un diagnóstico precoz de la enfermedad de Alzheimer podemos incorporar la terapia más adecuada en cada caso para atenuar la progresión del deterioro cognitivo en fase leve y moderada", destaca el **doctor Fernando Ayuga Loro, coordinador de Neurología del Hospital Quirónsalud Toledo**.

Así, afirma que, a través de distintas pruebas médicas, y de una valoración profesional, se puede conocer si existe un deterioro cognitivo, el perfil del mismo y su magnitud.

Para el doctor, "el objetivo es mantener durante el mayor tiempo posible las funciones cognitivas preservadas, compensar las funciones que se puedan encontrar alteradas, y retrasar la dependencia, alargando así la funcionalidad y la autonomía del paciente, así como su calidad de vida".

Es fundamental un tratamiento multidisciplinar

Precisamente, y liderada por el doctor Ayuga, el Hospital Quirónsalud Toledo ha puesto en marcha una unidad médica especializada en la detección precoz de la enfermedad de Alzheimer, que cuenta con un equipo multidisciplinar de especialistas tanto en Neurología como en Neuropsicología, Psicología, Radiología y Neurofisiología Clínica.

Son los encargados de realizar una **valoración individualizada del paciente**, apoyada en el análisis de biomarcadores obtenidos a lo largo de las distintas fases de evaluación, que pueden incluir desde una psicometría y una resonancia, hasta una punción lumbar, así como a la realización de otras pruebas, como el PET/SPECT o un electroencefalograma cuantificado.

En concreto, el doctor Ayuga mantiene que para diagnosticar esta patología neurodegenerativa las pruebas que suelen realizarse inicialmente son:

- Análisis de sangre
- Antecedentes médicos detallados
- Examen físico y neurológico
- Pruebas de imagen cerebral (resonancia magnética o TAC).

"Se trata de un servicio muy especializado, dirigido a pacientes con deterioro cognitivo leve, o indicios de algún tipo de demencia, entre las que la enfermedad de Alzheimer es una de las más conocidas y extendidas, con una incidencia anual que aumenta cada año, especialmente a partir de los 65 años, y todo ello ligado al aumento de la esperanza de vida y a un mayor envejecimiento de la población", aclara este neurólogo.

Principales síntomas de sospecha

saludable, la relación entre la alimentación y la salud mental se ha



Giro Histórico: Bendiciones a Parejas del mismo sexo es la nueva directriz del Vaticano

18/12/2023 1



Los efectos de la Ketamina en Matthew Perry: La autopsia desvela los detalles más impactantes

16/12/2023 0



Avances en el Caso Canserbero: Descartada tesis de homicidio-suicidio

15/12/2023 0



Según Cazadores de Fake News | El video del reemplazo de la bandera de Guyana por el la de Venezuela, fue un engaño

14/12/2023 0



Pájaro con Identidad de género dual es fotografiado en Colombia

13/12/2023 0



ES NOTICIA | Detención del organizador del concierto de Romeo Santos desata investigación sobre irregularidades y estafa en Eventos

12/12/2023 0



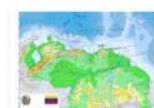
Comunicado Oficial: Panteras Entertainment explica retrasos en el concierto de Romeo Santos

11/12/2023 0



7horas de retraso | Romeo Santos ofrece disculpas a Fanáticos por inconvenientes en el Concierto de La

Carlota
11/12/2023 0



Es Noticia | Conoce el nuevo Mapa de Venezuela con la incorporación del Esequibo

06/12/2023



Dr. Fernando Ayuga Loro, coordinador de Neurología del Hospital Quirónsalud Toledo.

En concreto, el coordinador de Neurología del Hospital Quirónsalud Toledo considera que se debe sospechar de que una persona pueda estar desarrollando esta patología neurodegenerativa si, por ejemplo, depende del móvil o de otros dispositivos para acordarse de las cosas importantes, pide la misma información de manera repetida, olvida la información recién aprendida, tiene problemas de concentración o a la hora de seguir una conversación en las que ya no participa; le lleva más tiempo hacer las cosas; tiene cambios de humor más severos o inesperados y está más tiempo deprimido, ansioso o temeroso, por ejemplo.

“Es por ello por lo que desde el centro nos hemos propuesto la creación de una unidad especializada que atienda a este tipo de patologías, y que permita no sólo un diagnóstico precoz, sino también una intervención cognitiva, además de facilitar asesoramiento y apoyo a las familias”, explica el doctor Fernando Ayuga Loro.

Recuerda en este sentido el especialista que **los fármacos disponibles hoy en día no son capaces de curar la enfermedad**, no se puede restaurar la función cognitiva de los pacientes, sino que sólo pueden enlentecer la progresión de los síntomas, especialmente en las fases iniciales de la enfermedad. Sin embargo, recientemente se ha aprobado en USA un nuevo perfil de tratamiento con capacidad modificadora del curso evolutivo de la enfermedad.

Apuesta igualmente por una intervención sobre los factores de riesgo modificables de la enfermedad, que actualmente sí se conocen, como la diabetes, la hipertensión, el tabaquismo, la inactividad física, la depresión, la obesidad, la inactividad cognitiva, la hipoacusia, el aislamiento social o el bajo nivel educativo. “Tal y como alerta la Sociedad Española de Neurología, la mitad de los casos de la enfermedad de Alzheimer se puede atribuir a estos nueve factores de riesgo potencialmente modificables”, concluye este neurólogo.

Fuente: Libertad Digital

Tu producto o servicio se vende más si estás en **APUNTO**
 Con Juan Carlos Fernández

APUNTO 1er lugar en sintonía
 Con Juan Carlos Fernández

Comunícate por el teléfono:
0414 650 8898

PUERTO DE LIBROS
 LIBRERÍA DE AUTOR

MOTORATON
 WIFI

Tecnología



Libertad Digital

Tecnología

PACMA denuncia al Papá Noel de El Escorial por "maltratar" a sus renos "física y psíquicamente"

20/12/2023 Sistema La Tercera Voz 0

El Partido Animalista PACMA ha denunciado que los renos acompañasen a Papá Noel en su reciente visita llevada a cabo



Los madrileños esperan 45 días para operarse, 67 días menos que el resto del país

20/12/2023 0



Alzheimer: sigue estas pistas para frenar a tiempo su evolución

20/12/2023 0



Los simios recuerdan a compañeros que llevaban sin ver más de 25 años

19/12/2023 0



Las claves de la vacuna experimental contra el melanoma

19/12/2023 0



El Sol libera la llamada más poderosa desde 2017

18/12/2023 0

← Buenos Aires no impondrá plan antipiquetes del Gobierno federal

Bomberos Forestales denuncian posibles represalias del Govern de la Generalitat Valenciana

→

ADVERTENCIA

La información que figura en esta edición digital está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que se requiere una formación especializada para su correcta interpretación.

YOUTUBE



SUSCRÍBETE A NUESTRO CANAL

YouTube 999+

WEBINARS



Consulta los últimos webinars en nuestra página, dónde podrás visualizar los contenidos anteriores

CURSOS



CAMPUS FARMACOSALUD

Portal de formación online. Ponte en contacto con nosotros para cualquier duda en nuestro mail [cursos@campusfarmacosalud.com](mailto: cursos@campusfarmacosalud.com)



<https://www.farmacosalud.com> está inscrita como soporte válido en el Registro de la Generalitat de Catalunya, Departamento de Salud.

Actualizado a fecha 17/07/2022 con el código farmacosalud-2VHB9XVC3.

FARMACOSALUD.COM es un medio de comunicación que difunde información médico-sanitaria dirigida a profesionales sanitarios, por lo que **NO RESPONDEMOS** a consultas concretas sobre casos médicos o asistenciales particulares. Las noticias que publicamos no sustituyen a la información, el diagnóstico y/o tratamiento o a las recomendaciones **QUE DEBE FACILITAR UN PROFESIONAL SANITARIO** ante una situación asistencial determinada.

FARMACOSALUD.COM no se hace responsable ni considera como propias, las opiniones vertidas por los profesionales en la citada web, desde declaraciones, podcasts, videos a publicaciones científicas que vienen firmadas por autor.

[Política de privacidad](#)

[Política de cookies](#)

[Contacto](#)

© 2023 FARMACOSALUD





(de izq. a dcha): el Dr. Francisco Rodríguez de Rivera, neurólogo del Hospital Universitario La Paz de Madrid y coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN); Carlos Macedo, director Médico de Alexion para España y Portugal, y el Dr. Carlos Casanovas Pons, neurólogo y coordinador de la Unidad de Enfermedades Neuromusculares del Hospital Universitario de Bellvitge (l'Hospitalet de Llobregat, en Barcelona)

Fuente: Alexion / AstraZeneca / Edelman

“Disponer de esta nueva opción terapéutica puede contribuir a transformar el curso de la enfermedad”

La resolución de inclusión por parte del Ministerio de Sanidad se basa en la aprobación de la Comisión Europea y en los resultados del ensayo CHAMPION-MG de fase III, los cuales han sido publicados online en ‘NEJM Evidence’. En el ensayo, llevado a cabo durante 26 semanas, ravulizumab ha demostrado ser superior al grupo placebo en el criterio de valoración primario, en la escala MG-ADL, que evalúa el impacto de MGg en las funciones diarias de estos pacientes con miastenia gravis. Los resultados se han apoyado en la información facilitada por los pacientes, trasladándola a una escala donde se evalúa la capacidad para realizar actividades cotidianas¹⁵. Además, en el seguimiento de estos pacientes a largo plazo, con el estudio de extensión abierto (OLE), se observó que el beneficio clínico de ravulizumab se mantenía hasta las 60 semanas^{2,15}.

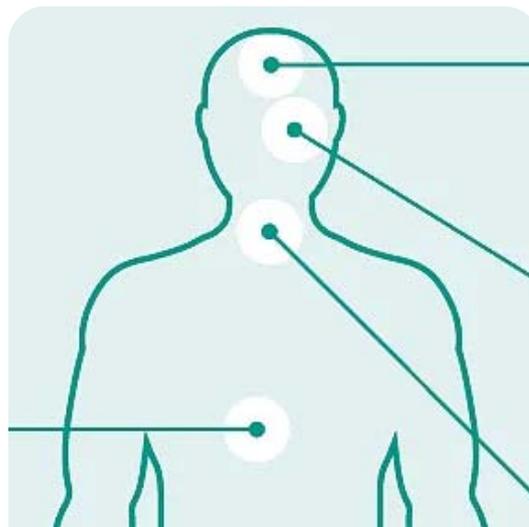
Por su parte, el Dr. Carlos Casanovas Pons, neurólogo y coordinador de la Unidad de Enfermedades Neuromusculares del Hospital Universitario de Bellvitge (l'Hospitalet de Llobregat, en Barcelona), afirma: “La MGg es una enfermedad que causa debilidad en la musculatura; además, puede cursar con visión doble, problemas para tragar, masticar, hablar y con pérdida de fuerza de brazos y piernas. A pesar de considerarse rara, afecta a miles de personas en España. Para ellos esta patología supone un impacto relevante a nivel social, psicológico y en su vida diaria. En muchas ocasiones, estos pacientes siguen presentando síntomas a pesar de recibir tratamiento. Por eso, disponer de esta nueva opción terapéutica es una opción que puede contribuir a transformar el curso de la enfermedad y la vida de las personas que conviven con esta patología”.

A este respecto, el Dr. Francisco Rodríguez de Rivera, neurólogo del Hospital Universitario La Paz de Madrid y coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), indica: “ravulizumab es el primer inhibidor de C5 indicado para el tratamiento de la MGg en España. Presenta un inicio rápido de acción que se mantiene a largo plazo y una dosificación predecible, una vez cada 8 semanas. La llegada de ravulizumab a España supone una nueva opción en el tratamiento de la MGg que nos permitirá tratar de manera eficaz y fiable a un amplio espectro de pacientes que, a día de hoy, a pesar de su tratamiento de base, no consiguen control”^{2,15}.

Para Carlos Macedo, director Médico de Alexion para España y Portugal, “la financiación de ravulizumab en España para el tratamiento de la MGg supone un gran paso hacia adelante en nuestra misión de transformar la vida de las personas afectadas por enfermedades raras. Como líderes de la ciencia del complemento, estamos muy orgullosos de poder ofrecer a los pacientes con MGg una nueva opción de tratamiento e inaugurar, así, nuestra andadura en Neurología, con el compromiso de seguir expandiéndonos para ofrecer a los pacientes con enfermedades raras neurológicas nuevos tratamientos transformadores”.

El perfil de seguridad de ravulizumab, comparable a placebo

En el ensayo CHAMPION-MG, el perfil de seguridad de ravulizumab fue comparable a placebo y consistente con el observado en los ensayos de fase III realizados para la Hemoglobinuria Paroxística Nocturna (HPN) y el síndrome Hemolítico Urémico (SHUa). Los efectos adversos más comunes consistieron en diarrea, infección de las vías respiratorias superiores, nasofaringitis y cefalea². Ravulizumab está aprobado en Estados Unidos (abril de 2022), Japón (agosto de 2022) y la Unión Europea (septiembre de 2022) para el tratamiento de determinados adultos con MGg. Actualmente, se están llevando a cabo revisiones reglamentarias en otros países.



La miastenia gravis generalizada es una enfermedad autoinmune poco frecuente que se caracteriza por la debilidad muscular grave y la pérdida de la función muscular³. El 80% de los enfermos de MGg presentan anticuerpos AChR (según sus siglas en inglés), lo que significa que producen anticuerpos específicos (antirreceptor de acetilcolina), agentes que se unen a los receptores de señales de la unión neuromuscular (NMJ, según sus siglas en inglés), punto de conexión entre las células nerviosas y los músculos correspondientes^{3,16-19}. Esta unión activa el sistema del complemento, esencial para la defensa del cuerpo contra infecciones, lo cual produce que el sistema inmunitario ataque la unión neuromuscular (NMJ)⁶. Consecuentemente, se produce una inflamación y la pérdida de comunicación entre el cerebro y los músculos³.

Una afección más frecuente en mujeres menores de 40 años y hombres mayores de 60

La MGg puede aparecer a cualquier edad, pero es más frecuente en mujeres menores de 40 años y hombres mayores de 60²⁰⁻²². Los síntomas iniciales pueden incluir dificultad para hablar, visión doble, párpados caídos y falta de equilibrio. Estos a menudo pueden evolucionar hacia síntomas más graves con el avance de la afección, como problemas para tragar, asfixia, fatiga extrema e insuficiencia respiratoria^{23,24}.

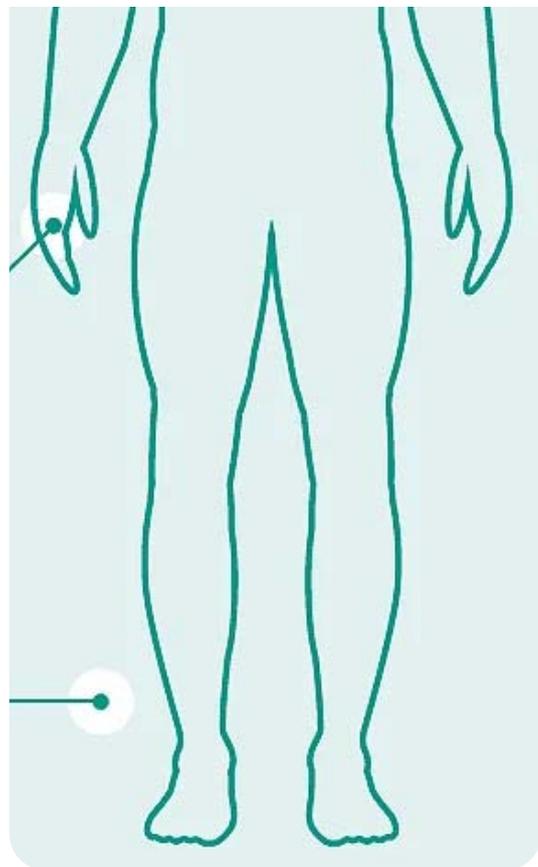
El estudio CHAMPION-MG es un ensayo global y multicéntrico de fase III aleatorizado, doble ciego controlado frente a placebo, con una duración de 26 semanas, que evaluó la eficacia y seguridad de ravulizumab en adultos con MGg. En el ensayo participaron 175 pacientes de Norteamérica, Europa, Asia-Pacífico y Japón. Los participantes debían presentar un diagnóstico confirmado de miastenia gravis de al menos seis meses antes del cribado con una serología positiva de anticuerpos antiAChR, y una puntuación total de MG-ADL de al menos 6 previamente al ingreso al ensayo y una clasificación clínica de clase II a IV por parte de la Fundación de Miastenia Gravis de América en el momento del cribado. A los pacientes se les permitía dosis estables de terapias inmunosupresoras o inhibidores colinesterasa a lo largo del periodo aleatorizado del estudio²⁵.

Los pacientes fueron asignados al azar 1:1 para recibir ravulizumab o formar parte del grupo placebo durante un total de 26 semanas. El primer día, los participantes recibieron una única dosis de carga en función de su peso, seguida de una dosis regular de mantenimiento, también en función de su peso, comenzando en el día 15 cada ocho semanas.

En el ensayo se evaluó el cambio en el criterio de valoración primario respecto a la puntuación total de MG-ADL, desde el inicio hasta la semana 26. A ello, se le añadió múltiples criterios de valoración secundarios respecto a las mejoras relacionadas con la enfermedad y la calidad de vida de los pacientes. Los enfermos que completaron el periodo de control aleatorizado continuaron con un periodo de extensión abierto, que sigue en curso y que evalúa la seguridad y la eficacia de ravulizumab.

Administración por vía intravenosa

Ravulizumab, el primer y único inhibidor de C5 de acción prolongada, proporciona una inhibición inmediata, completa y sostenida del complemento¹. El nuevo medicamento actúa inhibiendo la proteína C5 de la cascada terminal del complemento, una parte del sistema inmune del organismo. Cuando se activa de forma incontrolada, la cascada del complemento responde en exceso, lo que lleva al organismo a atacar sus propias células sanas. Ravulizumab se administra por vía intravenosa cada ocho semanas en pacientes adultos, tras una dosis de carga²⁶. Está aprobado en EE.UU, la Unión Europea y Japón para el tratamiento de determinados



Como consecuencia de vivir con síntomas fluctuantes, los pacientes de miastenia gravis pueden vivir en un estado constante de adaptación a su debilidad muscular y compensaciones en aspectos cruciales de sus vidas, incluido el trabajo, la planificación familiar y el tratamiento

Fuente: Law N, et al. *Neurol Ther.* 2021;10(2):1103-25

adultos con MGg²⁶.

Ravulizumab también está aprobado en Estados Unidos, la UE y Japón para el tratamiento de adultos con HPN y para determinados niños con HPN en EE.UU y UE²⁷. Además, ravulizumab está aprobado en EE.UU., la UE y Japón para adultos y niños con SHUa para inhibir la microangiopatía trombótica mediada por el complemento²⁷. Asimismo, está aprobado en la Unión Europea y Japón para el tratamiento de algunos adultos con trastorno del espectro de la neuromielitis óptica (TENMO).

Como parte de un amplio programa de desarrollo, ravulizumab está siendo evaluado para el tratamiento de otras indicaciones hematológicas y neurológicas²⁸.

Referencias

1. Ficha técnica Ultomiris version Julio 2023
2. CHAMPION. Tuan Vu, M.D., et al. NEJM Evid 2022; 1. DOI: 10.1056/EVIDoa2100066
3. Howard, J. F., (2017). Myasthenia gravis: the role of complement at the neuromuscular junction. *Annals of The New York Academy of Sciences*, 1412(1), 113-128.
4. Sociedad Española de Neurología. SEN. 2 de junio: Día Nacional contra la Miastenia Gravis. Junio 2023. Disponible en <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link405.pdf>
5. Dresser L, et al. *J Clin Med*. 2021;10(11):2235
6. Orphanet. Adultonset myasthenia gravis. https://www.orpha.net/consor/cgi-bin/OC_Exp.php?Lng=GB&Expert=391490
7. Engel-Nitz NM, et al. *Muscle Nerve*. 2018;58(1):99-105; 9
8. Westerberg E, Punga AR. Epidemiology of Myasthenia Gravis in Sweden 2006–2016. *Brain Behav*. 2020;10:e01819. <https://doi.org/10.1002/brb3.1819>
9. Anil, R., Kumar, A., Alaparthy, S., Sharma, A., Nye, J.L., Roy, B., O'Connor, K.C., Nowak, R., (2020). Exploring outcomes and characteristics of myasthenia gravis: Rationale, aims and design of registry - The EXPLORE-MG registry. *J Neurol Sci*. 2020 Jul 15;414:116830.
10. Oh S.J., (2009). Muscle-specific receptor tyrosine kinase antibody positive myasthenia gravis current status. *Journal of Clinical Neurology*. 2009b Jun 1;5(2):53-64.
11. Fang, F., Sveinsson O., Thormar G., Granqvist M., Askling J., Lundberg I.E., Ye W., (2015). The autoimmune spectrum of myasthenia gravis: a Swedish population-based study. *J Intern Med* 2015; 277:594–604.
12. Lefter, S., Hardiman, O., Ryan, A., (2017). A population-based epidemiologic study of adult neuromuscular disease in the Republic of Ireland. *Neurology* 2017;88:304–313.
13. Pallaver, F., Riviera, A.P., Piffer, S., Ricciardi, R., Roni, R., Orrico, D., Bonifati, D.M., (2011). Change in Myasthenia Gravis Epidemiology in Trento, Italy, after Twenty Years. *Neuroepidemiology* 2011;36:282–287.
14. Santos, E., Coutinho, E., Moreira, I., et al., (2016). Epidemiology of Myasthenia Gravis in Northern Portugal: Frequency Estimates and Clinical Epidemiological Distribution of Cases. *Muscle Nerve* 2016; 54: 413–421.
15. Meisel A, Annane D, Vu T, et al. Long-term efficacy and safety of ravulizumab in adults with anti-acetylcholine receptor antibody-positive generalized myasthenia gravis: results from the phase 3 CHAMPION MG open-label extension. *J Neurol*. 2023 Aug;270(8):3862-3875. doi: 10.1007/s00415-023-11699-x.
16. Anil, R., Kumar, A., Alaparthy, S., Sharma, A., Nye, J.L., Roy, B., O'Connor, K.C., Nowak, R., (2020). Exploring outcomes and characteristics of myasthenia gravis: Rationale, aims and design of registry - The EXPLORE-MG registry. *J Neurol Sci*. 2020 Jul 15;414:116830.
17. Oh S.J., (2009). Muscle-specific receptor tyrosine kinase antibody positive myasthenia gravis current status. *Journal of Clinical Neurology*. 2009b Jun 1;5(2):53-64.
18. Tomschik, M., Hilger, E., Rath, J., Mayer, E.M., Fahrner, M., Cetin, H., Löscher, W., Zimprich, F., (2020). Subgroup stratification and outcome in recently diagnosed generalized myasthenia gravis. *Neurology*. 2020 Sep 8;95(10):e1426-e1436.
19. Hendricks, T.M., Bhatti, M.T., Hodge, D., Chen, J., (2019). Incidence, Epidemiology, and Transformation of Ocular Myasthenia Gravis: A Population-Based Study. *Am J Ophthalmol*. 2019 Sep;205:99-105.
20. Myasthenia Gravis. National Organization for Rare Disorders (NORD). Available here. Accessed March 2022.
21. Howard, J. F., (2015). Clinical Overview of MG. Available here. Accessed March 2022.
22. Sanders, D. B., Raja, S. M., Guptill J. T., Hobson-Webb, L. D., Juel, V. C., & Massey, J. M., (2020). The Duke myasthenia gravis clinic registry: I. Description and demographics. *Muscle & Nerve*, 63(2), 209-216.
23. Myasthenia Gravis Fact Sheet. (2020, April 27). National Institutes of Neurological Disorders and Stroke. Available here. Accessed March 2022.

24. Ding, J., Zhao, S., Ren, K., Dang, D., Li, H., Wu, F., Zhang, M., Li, Z., & Guo, J., (2020). Prediction of generalization of ocular myasthenia gravis under immunosuppressive therapy in Northwest China. *BMC Neurology*, 20(238).
25. ClinicalTrials.gov. Safety and Efficacy Study of Ravulizumab in Adults With Generalized Myasthenia Gravis. NCT Identifier: NCT03920293. Available here. Accessed March 2022.
26. Howard, JF., Vu, T., Mantegazza, R., et al. Long-term efficacy and safety of ravulizumab, a long-acting terminal complement inhibitor, in adults with anti-acetylcholine receptor antibody-positive generalized myasthenia gravis: Results from the phase 3 CHAMPION MG open-label extension. Oral presentation at: American Academy of Neurology (AAN) Annual Meeting; April 5, 2022; Session S25.005.
27. Ficha técnica Ultomiris. ULTOMIRIS® (ravulizumab-cwvz) injection, for intravenous use Initial U.S. Approval: 2018
28. AstraZeneca Pipeline. Therapy areas for Rare Diseases. Available here.

Compartir



(<https://forodepacientes.org>)



JORNADA HÍBRIDA (PRESENCIAL Y ONLINE)

España tiene sueño un problema a resolver por la sociedad

Los peligros del insomnio: impacto en la salud y la calidad de vida, en niños, jóvenes y adultos.

31 DE ENERO • DE 12:00 A 14:00
MONDAY GRAN VÍA | c/ Gran Vía, 4

JORNADA GRATUITA PREVIO REGISTRO EN:
[HTTPS://FORODEPACIENTES.ORG/INSCRIPCIONES-ESPANA-TIENE-SUENO/](https://forodepacientes.org/inscripciones-espana-tiene-sueno/)

Un evento de: ALIANZA POR EL SUEÑO

Organizado por: ASOCIACIÓN Española del Sueño FEP foro español de pacientes

Evento FEP

Jornada «España tiene sueño: un problema a resolver por la sociedad»

31/01/2024 - 31/01/2024

12:00 - 14:00

La preocupación por los peligros del insomnio se está convirtiendo en una prioridad en la sociedad actual. El próximo **31 de enero de 2024**, expertos en el campo se reunirán en el **Monday Gran Vía, ubicado en c/ Gran Vía, 4, Madrid**, para abordar este tema crucial en la jornada titulada «España tiene sueño: un problema a resolver por la sociedad.» Un evento de la **Alianza por el Sueño (<https://alianzasueno.com/>)**, organizado por **Asociación Española del Sueño (ASENARCO) (<https://asenarco.es/>)** y el **Foro Español de Pacientes (FEP) (<https://forodepacientes.org/>)**.

Esta jornada, **que será en formato híbrido y gratuita previa inscripción**, se centrará en analizar el impacto del insomnio en la salud y la calidad de vida de personas de **todas las edades, de niños, jóvenes y adultos**. Los asistentes podrán escuchar a profesionales de primer nivel, especializados en insomnio y enfermedades crónicas, quienes compartirán sus conocimientos y experiencia sobre este problema que afecta en España a uno de cada dos ciudadanos.

Según calcula la Sociedad Española de Neurología, **el 48% de la población adulta y el 25%**



Por Aragón Radio (https://www.ivoox.com/perfil-aragon-radio_all_podcaster_10596896_1.html) > Maravillosamente (https://www.ivoox.com/podcast-maravillosamente_sq_111486768_1.html)

2012.2023
12 0 0

¿Cómo afecta la soledad al cerebro?

(https://www.ivoox.com/ajr-_bk_showPopover_121436015_1.html)

REPRODUCIR

00:00

00:10

Descargar Compartir Me gusta Más

Descripción de ¿Cómo afecta la soledad al cerebro?

Llega la Nochebuena y Navidad, por lo que, algunos afortunados pasarán estos días especiales juntos, pero hay otras muchas personas que tendrán que estar solas... ¿cómo afecta cerebralmente la soledad a las personas mayores? Nos cuenta los detalles la doctora Teresa Moreno, miembro de la Sociedad Española de Neurología.

Comentarios

Anónimo

Escribe un comentario

PUBLICAR

Más de Mente y psicología

- Se acerca el fin de año y empieza la vida de jubilado: ¿cómo afrontamos esta nueva etapa? (https://www.ivoox.com/se-acerca-fin-ano-empieza-audios-mp3_rf_121320791_1.html)
- La música en Navidad (https://www.ivoox.com/musica-navidad-audios-mp3_rf_121262404_1.html)
- En Maravillosamente (https://www.ivoox.com/podcast-maravillosamente_sq_111486768_1.html) | 13:47
- Spree Killers, el laberinto mental del asesino frenético (https://www.ivoox.com/spree-killers-laberinto-mental-del-asesino-frenetico-audios-mp3_rf_117610329_1.html)
- Como Aumentar La Seguridad y Conexión Interna Cada Día | Episodio 272 (https://www.ivoox.com/como-aumentar-la-seguridad-y-conexion-interna-cada-audios-mp2_rf_121257180_1.html)
- Spree Killers: el laberinto mental del asesino frenético (https://www.ivoox.com/podcast-psicologia-helena-echewenta_sq_11315218_1.html) | 29:03
- VER TODOS (https://www.ivoox.com/audios-mente-psicologia_sa_f440_1.html)
- mentar- (https://www.ivoox.com/audios-mente-psicologia_sa_f440_1.html)
- de la- (https://www.ivoox.com/audios-mente-psicologia_sa_f440_1.html)
- aseguridad- (https://www.ivoox.com/audios-mente-psicologia_sa_f440_1.html)
- frenético- (https://www.ivoox.com/audios-mente-psicologia_sa_f440_1.html)
- audite- (https://www.ivoox.com/audios-mente-psicologia_sa_f440_1.html)
- mp3- (https://www.ivoox.com/audios-mente-psicologia_sa_f440_1.html)
- ada- (https://www.ivoox.com/audios-mente-psicologia_sa_f440_1.html)
- audios- (https://www.ivoox.com/audios-mente-psicologia_sa_f440_1.html)
- mp3_rf_121257180_1.html) (https://www.ivoox.com/audios-mente-psicologia_sa_f440_1.html)

- #### IVOOX
- Anúnciate (<https://www.ivoox.com/anunciate>)
 - Quiénes somos (<https://ivoox.a2hosted.com/bios/bios/>)
 - Centro de ayuda (<https://ivoox.zendesk.com/hc/es-es>)
 - Ayuda Podcasters (<https://ivooxpodcasters.zendesk.com/hc/es-es>)
 - Blog (<https://www.ivoox.com/blog>)
 - Prensa (<https://prensa.ivoox.com/>)
 - Premios iVoox (<https://premios.ivoox.com/>)

- #### RECOMENDADO
- Audios que gustan (https://www.ivoox.com/audios-recomendados_hy_1.html)
 - Audios comentados (https://www.ivoox.com/ultimos-audios-comentados_hx_1.html)
 - Se busca en Google (https://www.ivoox.com/audios-que-se-buscan-en-google-de-historia-creencias_2i_f31_1.html)
 - Listas populares (https://www.ivoox.com/listas_bk_lists_1.html)
 - iVoox Magazine (<https://www.ivoox.com/magazine>)
 - Ranking podcast (https://www.ivoox.com/top100_hb.html)

hace 3 días

Elementos para un buen descanso: la importancia de dormir bien

Enfrentar los desafíos del insomnio es un problema común, sobre todo para las mujeres, que durante su vida pueden llegar a perder hasta cinco meses de sueño a causa de su ciclo menstrual, según una encuesta de Periodsomnia.



Los trastornos del sueño son una preocupación común en la sociedad actual, que afectan aproximadamente al 45% de la población mundial, según la Sociedad Española de Neurología [1]. Esta situación se ve exacerbada en las mujeres durante la menstruación por distintos factores como estrés, cambios hormonales, e interrupciones producidas por manchados y sustitución de productos de higiene íntima, lo que las lleva a perder aproximadamente cinco meses de sueño durante toda su vida [2].

El Dr. Ignacio Urqueta, neurólogo y especialista en trastornos del sueño, explica que las dificultades para conciliar el sueño nocturno afectan la salud y el bienestar general de los individuos.

“Una persona que duerme mal tiene problemas de concentración y de memoria, aumenta la tasa de accidentabilidad, etc. También hay trastornos de sueño que se asocian a distintas patologías cardiovasculares y al aumento de riesgo de padecer otras enfermedades y condiciones crónicas como diabetes. Es un área que tiene un impacto súper importante en su calidad de vida”, comenta.

Una manera de poder regular estas situaciones es a través distintos objetos y hábitos que puedan facilitar el descanso de las personas y ayudarlas a prevenir estas distintas condiciones y así contribuir a un mayor bienestar. Es por eso que el especialista presenta una serie de consejos y elementos que pueden mejorar la calidad del sueño, especialmente durante el ciclo menstrual:

1. Evitar el consumo de productos estimulantes, como bebidas que contengan cafeína y alcohol, al menos dos horas antes de dormir, ya que pueden interferir en la conciliación del sueño.
2. Practicar actividades relajantes y mantener horarios de sueño regulares: se debe intentar mantener una rutina para poder descansar. Tomar un baño relajante, realizar ejercicios de respiración, meditar, escuchar música o leer pueden ser actividades tranquilizantes que permitan un mejor descanso y favorezcan patrones de sueño más saludables.
3. Tener un ambiente que propicie quedarse y mantenerse dormido: lo ideal es que el dormitorio sea oscuro y silencioso, y que esté apropiadamente ventilado. Las temperaturas extremas también deben evitarse. Para mejorar las condiciones del entorno puede ser útil utilizar cortinas opacas, y hacer uso de accesorios como tapones y antifaces, que reduzcan los ruidos o luces del exterior.
4. Elegir productos adecuados para que el descanso sea cómodo: debes escoger un colchón que se ajuste al estilo y firmeza más cómodo y apropiado, almohadas que permitan sostener la cabeza y alinear la columna vertebral, y ropa de cama que mantenga una temperatura agradable y que permita que tu pie respire. Esto está directamente relacionado con la menstruación. Es por eso que Nosotras®, marca de protección femenina de Essity, ha apostado por la innovación con la nueva tecnología Max Cur-V. El desarrollo de una tecnología que contribuye al descanso ininterrumpido de las mujeres en su periodo, gracias a su diseño de rápida absorción y contención de flujo abundante es el enfoque innovador que permite una experiencia tranquila y sin preocupaciones.
5. Utiliza productos naturales para conciliar el sueño: El aceite de lavanda ayuda a la relajación y mejora el sueño. Su uso ha demostrado mejorar la calidad de sueño, entregar un efecto calmante, reduciendo la ansiedad [3].

Por último, el especialista aclara que, para poder mejorar la calidad del sueño, es fundamental entender y abordar las necesidades específicas de cada persona. “La idea es que estos consejos orienten a una

mejora en el descanso, pero si hay algún otro tipo de trastorno, la recomendación siempre será consultar a un profesional de la salud”, finaliza el Dr. Urqueta.

[1] *Los problemas del sueño amenazan la salud y la calidad de vida de hasta el 45% de la población mundial – Sociedad Española de Neurología* <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link332.pdf>

[2] *Bodyform – Encuesta Periodsomnia* <https://www.bodyform.co.uk/break-taboos/our-campaigns/periodsomina/>

[3] *Herbal Medicine: summary for the public – European Medicine Agencies* https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-summary/lavender-oil-summary-public_en.pdf



Qué puedo hacer para que no se me duermen

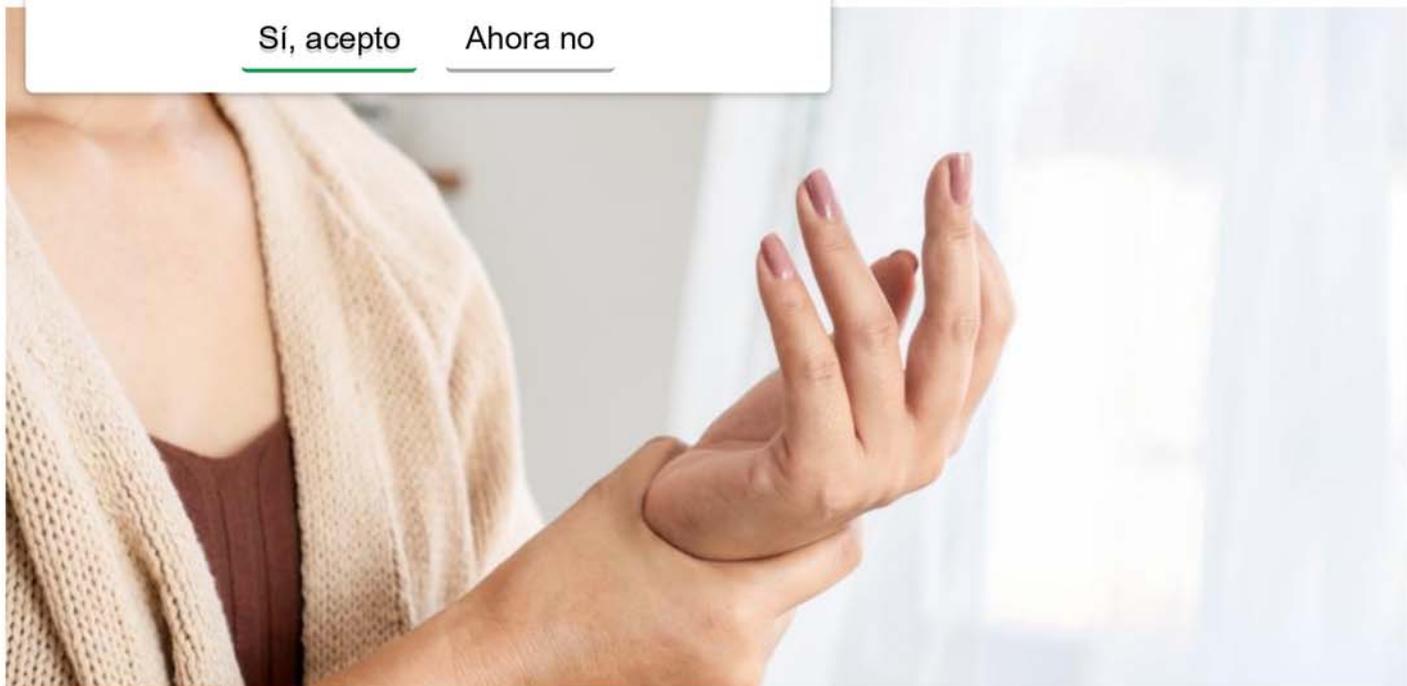
MUNDO

¿Quieres recibir las últimas noticias en tu navegador?

Sí, acepto Ahora no

nes lo padecen y qué hacer

as manos, fácil y rápido



Cuando duermo se me duermen las manos



BELEN CANDIA

Actualizado a 20/12/2023 09:00 CET

Algo muy común en las personas es sentir las **manos dormidas** por las noches y no pueden moverlas por unos minutos.

Los expertos señalan que el **adormecimiento** de manos es muy posible que suceda cuando dormimos, y esto se debe a que adoptamos **malas posturas** sin darnos cuenta en las que se







¿Quieres recibir las últimas noticias en tu navegador?

Sí, acepto Ahora no

Sin embargo, una vez que se cambia de posición, esta molestia desaparece rápidamente. De esta manera, explican que sentir las manos dormidas algunas veces surge como consecuencia de permanecer en la misma postura durante bastante tiempo.

Sin embargo, existen otros **factores** que pueden influir en este trastorno. A continuación, en este artículo te contaremos más y te enseñaremos **ejercicios** fáciles que te ayudarán a prevenir el hormigueo en las manos.

Lee también

Cómo curar los hongos de las uñas de las manos, fácil y





Por qué se me duermen las manos en las noches

MUNDO



¿Quieres recibir las últimas noticias en tu navegador?

Sí, acepto

Ahora no

En este artículo, sentir que debe permanecer en una mano cuando el **hormigueo** es **nervio mediano** dentro de **10**.

El neurólogo **José Manuel Moltó**, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica que este trastorno es habitual en **personas que usan mucho las manos en su trabajo** ya sea por el uso frecuente del teclado o por la manipulación de cosas.





las manos también sufren de **adormecimiento** por las **noches**.



¿Quieres recibir las últimas noticias en tu navegador?

Sí, acepto Ahora no





/ MUNDO /

 **¿Quieres recibir las últimas noticias en tu navegador?**

Sí, acepto Ahora no

Por qué se me duermen las manos en las noches / Getty Images/iStockphoto

Qué puedo hacer para que no se me duermen las manos cuando duermo

Los especialistas aconsejan una serie de **ejercicios fáciles y eficaces** que se pueden realizar en casa para evitar que las **manos** se duerman y aliviar la sensación de **hormigueo** cuando dormimos.







¿Quieres recibir las últimas noticias en tu navegador?

Sí, acepto Ahora no

Lo fundamental será **cambiar de postura** al dormir, pero también se debe tener en cuenta lo siguiente: **hacer movimientos rotativos con las muñecas**, cuello y hombros, **abrir y cerrar las manos** estirando bien cada uno de los dedos y realizar **estiramientos** y masajes en la **zona afectada**. Asimismo, puede ayudar **sumergir la mano en agua fría y mover los dedos**, por unos minutos.

Además de tener en cuenta estas recomendaciones, también será bueno **evitar malos hábitos**, como el sedentarismo, fumar y una mala alimentación, para prevenir la pérdida de **sensibilidad** en las **manos**.

MOSTRAR COMENTARIOS

LA VANGUARDIA



Cribeo

Le diagnostican con 31 años un cáncer terminal por no haber ido antes al médico: "No hagáis como yo"

HELENA ORTEGA





DIRECTO

ÚLTIMA HORA DE LOTERÍA DE NAVIDAD EN DIRECTO

ÚLTIMA HORA

EUROPA DA LUZ VERDE A LA SUPERLIGA Y DESMONTA EL MONOPOLIO DE LA UEFA

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

El 75% de los pacientes con esclerosis múltiple tienen algún tipo de discapacidad reconocida

- ✓ Avances terapéuticos para esta enfermedad neurológica rara
- ✓ España cuenta con más de 50.000 afectados por esclerosis múltiple





enfermedad mental

MARTA BURGUES

20/12/2023 17:20 ACTUALIZADO: 20/12/2023 17:25

✓ Fact Checked

En los últimos cinco años ha aumentado un 20% el número de pacientes con esclerosis múltiple. Una enfermedad que, según datos de la SEN, la Sociedad Española de Neurología, en España hay más de 55.000 personas afectadas de esta enfermedad y **75% tienen algún tipo de discapacidad**

Hay que destacar que se trata de una enfermedad traumática entre los adultos jóvenes. La esclerosis múltiple es una enfermedad neurológica -tras la epilepsia- que afecta a los jóvenes.

Cada vez más afectados



(<https://www.plazanueva.com/>)

([HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/REVISTAPLAZANUEVA/](https://www.facebook.com/revistaplazanueva/))

([HTTPS://TWITTER.COM/PLAZANUEVA](https://twitter.com/plazanueva)) ([HTTP://LINKEDIN.COM/COMPANY/PLAZANUEVA](http://linkedin.com/company/plazanueva))

([HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/REVISTAPLAZANUEVA/](https://www.instagram.com/revistaplazanueva/))

([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/CHANNEL/UC5VP3LKNF44EN0DFK2KRHDQ](https://www.youtube.com/channel/UC5VP3LKNF44EN0DFK2KRHDQ))

(/RSS/LISTADO)

CC ([HTTPS://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/2.5/ES/](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/es/))

Plaza Nueva ^(/)

Buscar

SECCIONES

TUDELA

Adacen lanza una campaña para prevenir el ictus en Navarra

La Asociación de Daño Cerebral de Navarra ha distribuido carteles y folletos en todas las farmacias de la Comunidad Foral para informar sobre los síntomas y los factores de riesgo del ictus, una afección que afecta a 1.200 personas al año en Navarra y que puede dejar secuelas graves o mortales

Plaza Nueva (/author/plaza-nueva) (<https://www.twitter.com/plazanueva>)

21 de diciembre de 2023 (16:28 h.)



(/media/plazanueva/images/2023/12/19/2023121912344317103.jpg)

ADACEN Tudela atiende cada semana a más de 24 personas de forma ambulatoria

TAGS: NAVARRA (/TAGS/NAVARRA) TUDELA (/TAGS/TUDELA) PREVENIR (/TAGS/PREVENIR)

LANZA (/TAGS/LANZA) ICTUS (/TAGS/ICTUS) ADACEN (/TAGS/ADACEN)

f (https://www.facebook.com/revistaplazanueva/) (https://twitter.com/revistaplazanueva) (https://www.linkedin.com/company/plazanueva) (https://www.instagram.com/revistaplazanueva) (https://www.youtube.com/channel/UC5VP3LKNF44EN0DFK2KRHDQ) (/RSS/LISTADO)

El ictus es una condición médica grave que puede tener consecuencias devastadoras si no se detecta y trata a tiempo. Los síntomas del ictus pueden aparecer de forma repentina y afectar a una o varias partes del cuerpo. Los más comunes son la pérdida repentina de la fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo, dificultad para hablar o entender lo que se dice, problemas de visión en un ojo o en ambos, mareos, pérdida del equilibrio o coordinación, y dolor de cabeza intenso y repentino. Se estima que cerca del 60 por ciento de las personas no es capaz de detectar que alguien está sufriendo un ictus. Es imprescindible disminuir este porcentaje puesto que el ictus es una afección tiempo-dependiente y, cuanto más tarde se acude a un hospital, peores pueden ser las consecuencias.



Plaza Nueva

PUBLICIDAD

https://www.plazanueva.com/)

RESTO



(HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/REVISTAPLAZANUEVA/)



(HTTPS://TWITTER.COM/PLAZANUEVA) /click?imgid=30059272&insid=11703779&pgid=1193978&fmtid=65040&



(HTTP://LINKEDIN.COM/COMPANY/PLAZANUEVA)

ckid=1649919005917693360&uid=3048287622901435012&cod=E703282323188&

opid=546e42e4-0c3a-4de4-91c1-06f4fee9247b&opdt=1703232322980&



(HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/CHANNEL/UC5VP3LKNF44ENUDFK2RRHDQ)

tmstp=5419180956&

tgt=PN_cat%3dsalud%3bPN_mod%3darticle%3bPN_url%3d252740%3b%3b



(/RSS/LISTADO)

%24dt%3d1%3b%24dt%3d1%3b%24hs%3d150033735

cc (HTTPS://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/2.5/ES/)

%3b%24al%3dUnknown%3b%24at%3d228 0 0t%3b%24dma%3d0

El 80% de los ictus se pueden prevenir con el control de los factores de riesgo, según avisan desde la Federación Española de Ictus. Existen factores que no dependen de nosotros, como la edad o el género, pero otros, como la hipertensión arterial, la diabetes, el colesterol alto o la obesidad, sí pueden ser modificados mediante tratamientos médicos o cambios en el estilo de vida como dejar el tabaco o el consumo excesivo de alcohol, hacer ejercicio y alimentarse de forma sana.

Para prevenir el ictus es importante controlar los factores de riesgo modificables, llevar una dieta sana y equilibrada, realizar ejercicio físico de forma regular, mantener un peso saludable, no fumar y limitar el consumo de alcohol.

El ictus representa una preocupación significativa tanto a nivel local como nacional. En Navarra, se estima que se producen unos 1200 ictus cada año. A nivel nacional esta cifra asciende a 110.000. Según el estudio 'Ictus: Plan de actuación en Europa 2018-2030' de la European Stroke Organisation (ESO) y la Stroke Alliance For Europe (SAFE), si no se toman medidas para una mejora en la prevención y unos hábitos de vida más saludables, los casos de ictus habrán aumentado un 34% en 2030.

La Sociedad Española de Neurología señala que, en nuestro país, el 50% de las personas que sufren un ictus presentan secuelas discapacitantes o mueren. Las secuelas más comunes son discapacidades motoras, cognitivas y emocionales.



PUBLICIDAD

[\(https://www.plazanueva.com/\)](https://www.plazanueva.com/)[f \(HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/REVISTAPLAZANUEVA/\)](https://www.facebook.com/revistaplazanueva/)[🐦 \(HTTPS://TWITTER.COM/PLAZANUEVA\)](https://twitter.com/plazanueva) [in \(HTTP://LINKEDIN.COM/COMPANY/PLAZANUEVA\)](http://linkedin.com/company/plazanueva)[📷 \(HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/REVISTAPLAZANUEVA\)](https://www.instagram.com/revistaplazanueva/)[📺 \(HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/CHANNEL/UC5VP3LKNF44EN0DFK2KRHDQ\)](https://www.youtube.com/channel/UC5VP3LKNF44EN0DFK2KRHDQ)[📡 \(/RSS/LISTADO\)](#)[CC \(HTTPS://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/2.5/ES/\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/es/)

marmoles, Piedras y Granitos PUBLICIDAD

desde 1925

/click?imgid=29393238&insid=11427797&pgid=1193978&fmtid=65042&ckid=1649919005917693360&uui=5146227595766048242&acd=1703232323180&opid=8add42d6-8d8e-470c-940a-14e2bacc61d2&opdt=1703232322980&tmstp=5419180956&tgt=PN_cat%3dsalud%3bPN_mod%3darticle%3bPN_url%3d252740%3b%3b%24dt%3d1t%3b%24dt%3d1t%3b%24hc&systgt=%24qc%3d1500033735%3b%24al%3dUnknown%3b%24at%3d228 0 0t%3b%24dma%3d0

Ante la ausencia de recursos de atención para las personas con Daño Cerebral y la inexistencia de apoyo a los familiares, un grupo de familias creó, en 1994, la **Asociación de Daño Cerebral de Navarra (ADACEN)** (<http://adacen.org>), una organización sin ánimo de lucro cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida de las personas con daño cerebral adquirido y sus familias a través de la rehabilitación, la integración social y la promoción de la autonomía.

En la actualidad trabaja en un modelo de atención centrado en la persona que busca implicar a las personas usuarias y sus familiares en la mejora de la calidad de los servicios que reciben, a través de la metodología Living Lab. La asociación es pionera en la utilización de las Nuevas Tecnologías en los tratamientos de rehabilitación. 

La Asociación la integran 317 personas con daño cerebral y sus familias y tiene cerca de 1.000 socios y socias. Cuenta con 53 profesionales en plantilla y con una veintena de personas voluntarias comparten su tiempo con las personas usuarias y sus familiares.

ADACEN mantiene en su sede principal en Mutilva, un Centro de Día de 31 plazas y una Residencia con 9 plazas fijas más una plaza para situaciones de urgencia o respiro familiar, ambos recursos concertados con Gobierno de Navarra. Además de ello dispone

de un Centro de atención a la dependencia en régimen ambulatorio en el que se atiende a otras 71 personas tanto en la comarca de Pamplona como en Tudela. Por otro lado, cuenta con un Servicio de Rehabilitación Neurológica y un Centro de Mayores en

Azpilagaña. [\(https://www.plazanueva.com/\)](https://www.plazanueva.com/) [f \(https://www.facebook.com/revistaplazanueva/\)](https://www.facebook.com/revistaplazanueva/) [Twitter \(https://twitter.com/plazanueva\)](https://twitter.com/plazanueva) [in \(http://linkedin.com/company/plazanueva\)](http://linkedin.com/company/plazanueva)

PUBLICIDAD

[Instagram \(https://www.instagram.com/revistaplazanueva/\)](https://www.instagram.com/revistaplazanueva/)

[YouTube \(https://www.youtube.com/channel/UC5VP3LKNF44EN0DFK2KRHDQ\)](https://www.youtube.com/channel/UC5VP3LKNF44EN0DFK2KRHDQ)

[RSS \(/RSS/LISTADO\)](#)

[CC \(https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/es/\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/es/)

Y sucedió en Navidad

[Leer más...](#)

El 80% de los ictus se pueden prevenir con el control de los factores de riesgo

Sede en Tudela

Adacen tiene una sede en Tudela para evitar que las personas de la Ribera deban desplazarse a Pamplona a recibir tratamientos de rehabilitación. Se ubica en el centro de entidades de titularidad municipal (Melchor Enrico Comediógrafo, 2) los martes y jueves en horario de mañana y tarde. También atienden telefónicamente en el 948 176 560.

Presencialmente y de forma continua ofrece servicios subvencionados de intervención en fisioterapia neurológica y actividad física, intervención logopédica y taller de actividades artísticas. Atiende cada semana a más de 24 personas de forma ambulatoria.

De forma mensual y presencial se interviene desde el servicio de trabajo social y

PLAZA PODCAST | Plaza al día



Ictus: afectará a un cuarto de la población española

00:00 

19:32



Susíbete Ivoox Apple Google Spotify
Amazon Podimo

Lucía Nadal

VIERNES, 15 DICIEMBRE 2023

Cada año, más de 120.000 personas sufren un ictus en España, una enfermedad cerebrovascular que puede provocar graves secuelas e incluso la muerte.

Según la Sociedad Española de Neurología, el ictus es la segunda causa de

factores de riesgo favorecen su aparición? ¿Qué síntomas debemos reconocer para actuar a tiempo? ¿Qué medidas de prevención podemos adoptar para proteger nuestro cerebro?

Hablamos con **Marimar Freijo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con **Paco Quiles**, directivo de la federación de daño cerebral adquirido de la Comunitat Valenciana.

Suscríbete a la newsletter de Plaza Podcast

Dirección: Rafa Lupión / **Redacción:** Lucía Nadal / **Producción:** Nacho Guerrero / **Sonido:** Silvia Benlloch.

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

Podcasts Relacionados



**El temido
síndrome de la
silla vacía en
Navidad**

MIÉ, 20 DIC 2023



**Radiografía de la
futura entrada de
Ucrania en la UE**

MAR, 19 DIC 2023



**Ley Europea de
IA: ¿limitación de
riesgos o freno a la
innovación?**

LUN, 18 DIC 2023

Lo más escuchado

(PREVISORA)
GENERAL

¿CÓMO HACER FRENTE A LOS SÍNTOMAS DE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE?



El 18 de diciembre se conmemora el **Día Nacional de la Esclerosis Múltiple**, una enfermedad que afecta 47.000 personas en España, según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#). Según datos de un estudio reciente, la patología afecta a 91 personas por cada 100.000 habitantes. Hoy en día, la esclerosis múltiple es la segunda causa de discapacidad entre los jóvenes, por detrás de los accidentes de tráfico. La medicina actual ofrece **distintas opciones de tratamiento** que hacen frente a los síntomas de la

¿Qué es la esclerosis múltiple?

La esclerosis múltiple es una enfermedad neurodegenerativa y crónica del sistema nervioso central. Los síntomas de la esclerosis múltiple a menudo se presentan en brotes, que pueden implicar secuelas y discapacidad. El desarrollo de la enfermedad también puede ser progresivo.

Los **síntomas de la esclerosis múltiple** son **diferentes para cada persona**, puesto que varían en función de la parte afectada del sistema nervioso central. En la fase inicial, los síntomas de la esclerosis múltiple suelen ser leves y pueden desaparecer sin tratamiento. A medida que avanza la enfermedad, las manifestaciones pueden ser:

- Debilidad, fatiga y temblor.
- Pérdida de control y hormigueo de brazos y piernas.
- Alteración de la sensibilización o dolor.
- Trastornos urinarios y visuales.
- Depresión.
- Disfunción sexual.

¿Cuál es el tratamiento de la esclerosis múltiple?

Hoy en día, la esclerosis múltiple cuenta con [varias posibilidades de tratamiento](#). El tratamiento de la esclerosis múltiple comprende **dos grupos**:

- **El que modifica el curso de la enfermedad.** Por un lado, trata la inflamación del sistema nervioso con corticoterapia endovenosa, con el objetivo de reducir la duración de los brotes. Por otro lado, opta por tratamientos inmunomoduladores o inmunosupresores para modificar el curso de la enfermedad.

Durante el 2023, la medicina ha incorporado **tres fármacos que pueden retrasar el curso de la patología**. Se trata de la cladribina, el acetato de glatirámico y el rituximab. Estos medicamentos suponen una mejora en el acceso al tratamiento de la esclerosis múltiple para las personas que conviven con la enfermedad.

- **El que hace frente a los síntomas de la enfermedad.** En este caso, modula los síntomas de la esclerosis múltiple que implican los brotes, como pueden ser la fatiga, el trastorno urinario y los problemas de movimiento. Se trata de un tratamiento de

¿Cómo convivir con esclerosis múltiple?

A pesar de que hoy en día la esclerosis múltiple no tiene cura, la **alimentación** y el **deporte** son dos **elementos clave para tener una mejor calidad de vida**. Tanto la dieta como la actividad física se tienen que adaptar en función de cada paciente.

Por un lado, la evidencia científica de hoy en día sobre la esclerosis múltiple muestra que una alimentación saludable tiene varios efectos positivos en la salud de los pacientes, como por ejemplo prevenir o controlar el desarrollo de la enfermedad, ayudar en la gestión de los síntomas de la esclerosis múltiple y reducir los brotes. En general, una buena pauta de alimentación tendría que ser alta en antioxidantes, alta en fibra, con buenos niveles de calcio y vitamina D y con buenos niveles de vitaminas y minerales.

Por otro lado, una rutina de ejercicio aumenta la resistencia y reduce la fatiga y la pérdida de equilibrio. El deporte con diferentes niveles de intensidad es la mejor opción para las personas que conviven con la enfermedad. Las áreas clave en que se debe trabajar son la fuerza, la cardiovascular, la neuromotora, la de los músculos del core y la flexibilidad.

[Blog](#) » ¿Cómo hacer frente a los síntomas de la esclerosis múltiple?

18 diciembre, 2023

 [Twitter](#)

 [Compartir](#)

 [Pin It](#)

 [Compartir](#)

 [Correo electrónico](#)

[consejos de salud](#)

[día esclerosis múltiple](#)

[esclerosis múltiple](#)

[tratamiento esclerosis múltiple](#)

Este artículo tiene 0 comentarios

Deja una respuesta



YOU ARE AT: [Portada](#) » [La esclerosis múltiple afecta a la vida laboral o académica del 73 % de los pacientes](#)

SALUD

La esclerosis múltiple afecta a la vida laboral o académica del 73 % de los pacientes



By **LENISSA FLORES** — diciembre 18, 2023 [No hay comentarios](#) [6 Mins Read](#)

 [WhatsApp](#)

 [Facebook](#)

 [Twitter](#)

 [Email](#)



La esclerosis múltiple afecta a la vida laboral o académica del 73 % de los pacientes

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad neurodegenerativa, crónica y autoinmune, de causa desconocida y evolución impredecible, con una sintomatología heterogénea que afecta gravemente a la calidad de vida de los pacientes, pues al menos el 73 % de ellos confiesa que ha visto afectada su vida laboral o académica y el 44 % asegura haber sido diagnosticado con ansiedad o depresión.

Así lo ha concluido el estudio 'ImpulsEMos' elaborado por Biogen, compañía biotecnológica

pionera en neurociencias, en colaboración con la asociación de pacientes Esclerosis Múltiple España (EME) y la Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP), con el aval social de la Sociedad Española de Neurología (SEN), y llevado a cabo por el IESE Business School.

Esta iniciativa tiene como objetivo principal mejorar la protección social de las personas con esclerosis múltiple y sensibilizar a la sociedad y a las Administraciones públicas sobre la necesidad de aunar esfuerzos para fortalecer la atención asistencial y la situación laboral de las personas afectadas y sus familiares.

Una enfermedad con alto coste

La esclerosis múltiple (EM) afecta no solo a nivel sanitario, también genera una serie de costes intangibles relacionados directamente con el sufrimiento y la pérdida de oportunidad tanto para las personas que la padecen como para sus familiares.

Además, supone un elevado consumo de recursos relacionados con su diagnóstico, tratamiento y seguimiento, así como con la pérdida de productividad laboral y gastos asociados a los cuidados formales e informales de los pacientes.

“En esta enfermedad, encontramos a personas con realidades diversas, algunos con un alto nivel de discapacidad y otros con una gran funcionalidad y calidad de vida, similar a la de una persona sin esta condición. Por ello, el impacto de la enfermedad y el coste económico también es muy variable”, explica el neurólogo Alfredo Rodríguez, especializado en esclerosis múltiple.

Desde el punto de vista económico, el estudio señala que los costes sanitarios directos oscilan entre los 10.486 € en los casos leves y los 27.217 € para los casos más graves por paciente/año.

Sin embargo, más allá de los costes directos generados por la esclerosis múltiple, existen otros indirectos, que repercuten en la sociedad, y están relacionados con la pérdida de productividad (capacidad de trabajar) que padecen las personas debido a la enfermedad.

El estudio 'ImpulsEMos' los cifra entre los 1.742 € y los 23.236 € paciente/año.

Además, los costes intangibles relacionados con el dolor y el sufrimiento de las personas con EM y los familiares, provocan un descenso en la calidad de vida, aislamiento social y deterioro

de su satisfacción personal y se sitúan entre los 3.228 € y los 7.747 € paciente/año.

¿Cuáles son los retos de los pacientes con esclerosis múltiple?

Más allá de los costes de la patología, diariamente, las personas con esta enfermedad neurológica se enfrentan a múltiples retos, entre los que destacan:

Pérdida de oportunidad académica y laboral:

El 73 % de los pacientes confiesa que la esclerosis múltiple ha afectado a su vida laboral o académica, el 25,1 % ha tenido que dejar de trabajar, el 21,2 % ha reducido su jornada y el 15,6 % se ha visto obligado a renunciar a un ascenso.

Retraso del diagnóstico de la esclerosis múltiple:

Entre la primera visita al especialista médico tras la aparición de síntomas, hasta el diagnóstico final, transcurren una media de **1,8 años**, lo que imposibilita un diagnóstico rápido y preventivo.

Acceso limitado a los recursos de psicología y psiquiatría:

El estudio refleja que la ansiedad y la depresión de los pacientes de esclerosis múltiple es **4 veces superior** a la de la población general. Además, el 29,6 % de los pacientes afirma haber asistido al psicólogo por la vía privada.

Falta de espacios adaptados:

A pesar de la adaptación de muchos espacios públicos en los últimos años, todavía hay muchos lugares a los que los pacientes de esclerosis múltiple no pueden acceder o lo hacen con limitaciones.

Apoyo en las tareas diarias a través de una persona cuidadora:

El 55 % de las personas con esclerosis múltiple indican que necesitan ayuda en su día a día debido a sus problemas de movilidad, problemas de autonomía...

Falta de acceso a fisioterapia, logopeda y terapia ocupacional:

El 67,7 % reclama un mayor acceso a profesionales de fisioterapia porque desempeñan un papel decisivo en su cuidado integral.

Falta de asesoramiento legal y jurídico:

Más de un tercio de los participantes en el estudio afirma que existe una ausencia de información en referencia a los derechos laborales, jurídicos y económicos.

Necesidad de planificación familiar:

Debido a la evolución de la esclerosis múltiple y sus tratamientos, es preciso realizar una buena planificación familiar.

Impacto en las relaciones sociales y familiares:

Los pacientes con esclerosis múltiple ven limitadas sus actividades de ocio debido a la fatiga, problemas de movilidad, dolores.

24 propuestas para mejorar la calidad de vida de los pacientes

El comité de expertos del estudio 'ImpulsEMos' ha definido **24 propuestas para mejorar la protección social y la calidad de vida de las personas con esclerosis múltiple** y sus familiares:

- 1. Fomentar campañas de concienciación y sensibilización** sobre la esclerosis múltiple.
- 2. Incentivar a las grandes empresas por la contratación de personas** con esclerosis múltiple.
3. Difundir los beneficios por la contratación de personas discapacitadas entre las pequeñas empresas.
4. Crear **mecanismos que doten de flexibilidad a las pequeñas empresas.**
- 5. Realizar cambios legislativos** concretos potenciando la discriminación positiva.
- 6. Potenciar medidas de amparo** desde el momento del diagnóstico.
7. Potenciar **medidas de conciliación laboral y personal.**
8. Impulsar la **Estrategia Nacional de las Enfermedades Neurodegenerativas** e incluir un plan asistencial específico para la EM.
- 9. Aumentar los recursos para mejorar el diagnóstico** temprano.

10. **Formar y concienciar a todos los profesionales sanitarios** involucrados.
11. **Abordar la esclerosis múltiple** mediante equipos multidisciplinares de **profesionales sanitarios**.
12. Establecer grupos de trabajo en red entre equipos multidisciplinares sanitarios y asociaciones de pacientes.
13. **Dotar de mayores recursos económicos** a las asociaciones de pacientes.
14. **Mejorar la coordinación** entre las **instituciones sanitarias y los servicios sociales**.
15. Asegurar la equidad en el acceso a los recursos.
16. **Incrementar la inversión** destinada a la atención de la dependencia.
17. **Reconocer al cuidador informal** facilitando la reducción de su jornada laboral y complementando sus ingresos.
18. Mejorar la capacitación de los cuidadores informales y darles una **atención sociosanitaria integral**.
19. **Reconocer un grado mínimo de discapacidad** en el momento del diagnóstico.
20. **Aprovechar la transformación digital** para mejorar la atención personalizada.
21. **Facilitar la asesoría y apoyo legal a pacientes** y familiares.
22. **Ofrecer consejo reproductivo** desde las unidades de ginecología y en coordinación con los servicios de neurología.
23. **Mejorar la accesibilidad** a los espacios de ocio.
24. **Potenciar el papel de las asociaciones de pacientes** como recursos fundamentales para mejorar la calidad de vida de pacientes y familiares. EFE: Salud.



VIERNES, 22 DICIEMBRE DE 2023

QUIÉNES SOMOS (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIENES-SOMOS/)

CONTACTO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/)

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/)

(HTTPS://WWW.TWITTER.COM/SADIARIO)



(https://www.saludadiario.es/)

SEN- %C3%B3N+CLIENT %C3%ADA

Y-LA- %C3%ADFISEN+NEUROLOGIA

SEIB- %C3%ADA&-LA- /PROFESIONA

Portada (https://www.saludadiario.es/)

La SEN y la SEIB firman un convenio para potenciar la investigación y la formación científica en Neurología

FIRMAN- URL=HTTPSEIB- /LA-

UN- %3A%2F FIRMAN- SEN-

PROFESIONALES (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PROFESIONALES/) COLABORACIÓN

CONVENIO%2FWWW.SALUDADIARIO.ES%2FI

La SEN y la SEIB firman un convenio para potenciar la investigación y la formación científica en Neurología

Con este acuerdo se busca propiciar la formación y el intercambio científico entre los profesionales interesados en la Neurología / Con el fin de que se ejecute se ha creado una comisión de seguimiento que se reunirá periódicamente a partir del mes de enero de 2024

S.A.D (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/)

22 DE DICIEMBRE DE 2023

o (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PROFESIONALES/LA-SEN-Y-LA-SEIB-FIRMAN-UN-

CONVENIO-PARA-POTENCIAR-LA-INVESTIGACION-Y-LA-FORMACION-CIENTIFICA-EN-NEUROLOGIA/#RESPOND)

FORMACIONCONVENIO- Y-LA- POTENCIAR-



Gestionar el consentimiento de las cookies

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

Política de cookies

(https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

Política de Privacidad

(https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

Aviso Legal

(https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española de Ingeniería Biomédica (SEIB), con el objeto de propiciar la formación e intercambio científico entre ambas sociedades, acaban de firmar un convenio marco de colaboración.

Con este convenio marco, tanto la [SEN \(https://www.sen.es/\)](https://www.sen.es/) como la SEIB (<https://seib.org.es/>) se comprometen a potenciar el intercambio de información, el desarrollo de actuaciones encaminadas a potenciar la formación de sus asociados, el desarrollo de actividades de investigación (<https://www.saludadiario.es/investigacion-de-integran-minicerebros-humanos-en-ratas-para-avanzar-en-la-investigacion-de-enfermedades-neurologicas/>), así como la celebración de seminarios, cursos y conferencias sobre temas de interés común.

Desde la SEN confiamos en que este acuerdo sirva para propiciar la formación y el intercambio científico entre los profesionales interesados en la Neurología, así como para potenciar la formación, ya que gracias a este convenio, la SEN y la SEIB comenzarán a diseñar de estrategias conjuntas en temas de información, formación e investigación, con el fin de garantizar que esta colaboración beneficiará no solo a nuestros asociados, sino también a los pacientes”, comenta el Dr. **José Miguel Láinez**, presidente de la SEN.

Un convenio en el que la SEN aporta el conocimiento médico y la SEIB, el tecnológico

“Las enfermedades neurológicas afectan ya a más del 33% de la población española, con enfermedades como el ictus, alzhéimer y otras demencias, párkinson o la ELA liderando los rankings de mortalidad y discapacidad, mientras que otras enfermedades neurológicas como la migraña, la epilepsia o la esclerosis múltiple también contribuyen enormemente a la carga de discapacidad en España. Esperamos que este acuerdo sea un paso más que sirva para intentar frenar el enorme impacto que tienen las enfermedades neurológicas en la población, con el fin último de mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes”.

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. Con el consentimiento de estas tecnologías nos permitimos analizar tu comportamiento de navegación y las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Resumidamente, el Prof. Enrique J. Gómez Aguilera, presidente de la SEIB, asegura que su sociedad “pretende impulsar los avances de los diversos campos de la Ingeniería biomédica en el ámbito de las enfermedades neurológicas, a través de la generación e

intercambio de conocimiento de carácter multidisciplinar con la SEN. Esta alianza apuesta por la generación de valor en la gestión y asistencia sanitarias y la transferencia de soluciones innovadoras al sector industrial.”

Colaboración para formar futuros profesionales

En el ámbito de la investigación, detalla el profesor, “buscamos impulsar la colaboración de especialistas en Neurología en los más de 40 grupos y centros de investigación consolidados e integrados en la SEN que aportan una amplia experiencia en áreas como

la **neurotecnología**, **neuroimagen**, **procesamiento de señales**, **bioinstrumentación**, **sensores biomédicos**, **biomateriales**, **modelado y simulación**, **inteligencia artificial e**

ingeniería de neurorrehabilitación, entre otros”.

[investigacion-](#)

En el campo de la **docencia**, la colaboración entre la SEN y la SEIB puede potenciar la

participación recíproca en la formación de los alumnos de grado y/o máster en las

titulaciones de Ingeniería Biomédica y Medicina, así como la colaboración de estos

alumnos en las prácticas que realizan en los hospitales, fomentando también la

interdisciplinariedad con los médicos internos residentes.

Para la ejecución de este convenio marco se ha constituido una **comisión de seguimiento**,

integrada por representantes de cada entidad, que a partir de enero de 2024 se reunirá

periódicamente para elaborar informes y propuestas específicas. Además, se proyectarán

iniciativas abiertas a la participación de otras instituciones, fundaciones, sociedades

científicas y centros de investigación, tanto de carácter nacional o internacional,

gubernamental, públicas o privadas, con el objetivo de fomentar la participación de todos

aquellos agentes interesados.

[via=https://www.saludadiario.es/investigacion/](https://www.saludadiario.es/investigacion/)

[NEUROLOGÍA \(https://www.saludadiario.es/neurologia/\)](https://www.saludadiario.es/neurologia/)

[%3A%2F](#)

[ANTERIOR NOTICIA](#)

[SIGUIENTE NOTICIA](#)

[Investigadores de IMIBIC potencian las células NK para su uso en inmunoterapia \(https://www.saludadiario.es/investigacion/investigadores-del-imibic-potencian-las-celulas-nk-para-su-uso-en-inmunoterapia/\)](https://www.saludadiario.es/investigacion/investigadores-del-imibic-potencian-las-celulas-nk-para-su-uso-en-inmunoterapia/)

[Protocolo común para la actuación sanitaria ante la violencia sexual \(https://www.saludadiario.es/servicios-sociales/protocolo-comun-para-la-actuacion-sanitaria-ante-la-violencia-sexual/\)](https://www.saludadiario.es/servicios-sociales/protocolo-comun-para-la-actuacion-sanitaria-ante-la-violencia-sexual/)

Gestionar el consentimiento de las cookies

Contenidos relacionados

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookies \(https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/\)](https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

[Política de Privacidad \(https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/\)](https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

[Aviso Legal \(https://www.saludadiario.es/aviso-legal/\)](https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

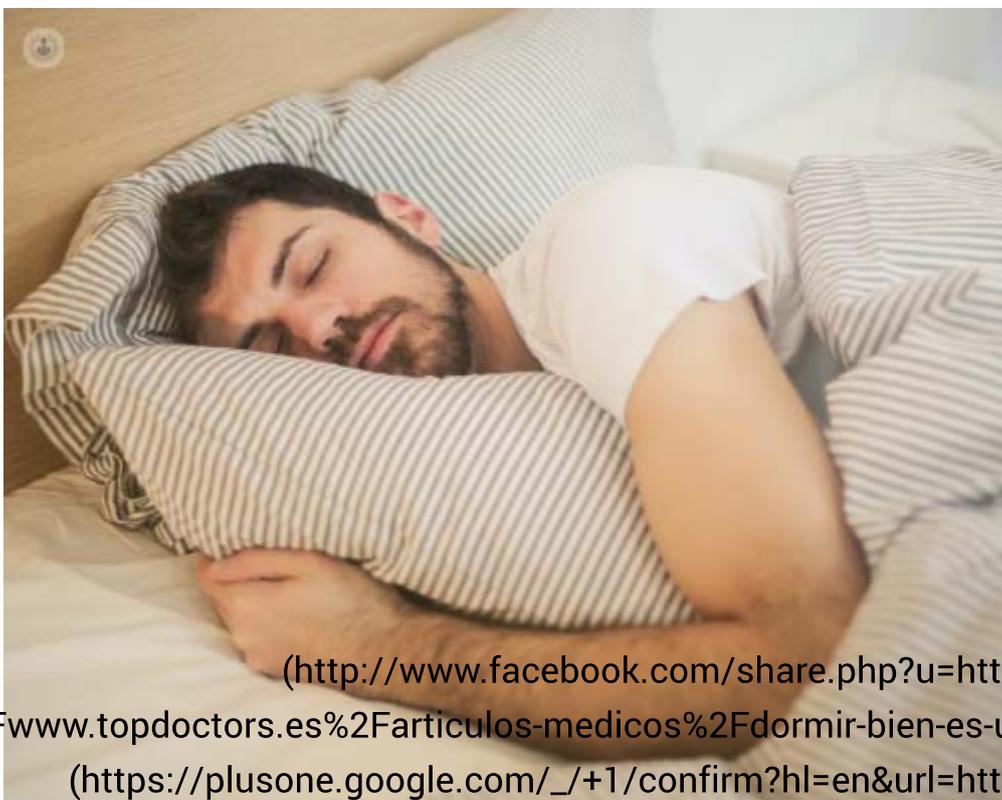
¿Dormir bien es una lotería?

Escrito por: DRA. ANA FERNÁNDEZ ARCOS ([HTTPS://WWW.TOPDOCTORS.ES/DOCTOR/ANA-FERNANDEZ-ARCOS-DOCTOR](https://www.topdoctors.es/doctor/ana-fernandez-arcos-doctor))

Publicado: 19/12/2023

Editado por: MARGA MARQUÈS GENER

Esta semana llega la ilusión del Sorteo Nacional de Lotería de Navidad, dando el pistoletazo de salida a las Fiestas. Nos preguntamos si el dormir bien es algo que simplemente nos toca, dependiendo del **azar**, y si puede considerarse “una **lotería**”.



(<http://www.facebook.com/share.php?u=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fdormir-bien-es-una-loteria>)
(https://plusone.google.com/_/+1/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fdormir-bien-es-una-loteria)

(<https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fdormir-bien-es-una-loteria&text=%C2>

BFDormir%20bien%20es%20una%20loter%C3%ADa%3F%20%7C%20Top%20Doctors)

¿Ser un buen dormidor depende de tu suerte o existen otros factores en los que podemos influir?

Existen una serie de determinantes que nos hacen **mas vulnerables a dormir mal** y a tener **Trastornos de sueño** (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico> **Trastornos del sueño**) e sabemos que una medida que podemos tomar es, y lo sabemos, sobre todo, a partir de los 60 años necesitamos **factores modificables de sueño** (que este)

se hace más superficial con más despertares durante la noche.

También sabemos que las **mujeres** tienen más quejas de sueño y que, durante etapas de su vida, pueden presentar alteraciones importantes del descanso como durante el **embarazo** (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/embarazo>) o la **menopausia** (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/menopausia>).

Otros factores **predisponentes** y **genéticos** nos hacen más vulnerables a padecer trastornos de sueño y dormir mal. Por enumerar algunos, existen rasgos de **personalidad** que generan más riesgo a tener **insomnio** (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/insomnio>) y factores **anatómicos** que nos hacen más tendentes a roncar y poder tener apnea del sueño.

Algunos trastornos del sueño también tienen **alta heredabilidad**, es decir, importantes factores genéticos que nos confieren mayor riesgo, como por ejemplo el **síndrome de piernas inquietas** o ciertos tipos de **parasomnia** (sonambulismo, terrores nocturnos o despertares confusionales).

Por último, nuestro **cronotipo**, es decir, el ser personas más diurnas o nocturnas, también podría estar determinado genéticamente. También sabemos que el sueño durante la **infancia** puede marcar en gran medida cómo dormimos en edad adulta.

¿Qué son los factores modificables y los reguladores de sueño?

Los **factores modificables** tienen un rol importantísimo a nivel de cómo es nuestro sueño y sobre los que podemos incidir para tratar de conseguir un sueño reparador. Los **horarios de sueño** son fundamentales, ya que nuestros ciclos sueño-vigilia se repiten periódicamente. Los horarios irregulares o poco acordes con nuestro cronotipo, ya sea por nuestra propia voluntad o por razones

social/es/económicas (trabajo a turnos o nocturno), afectarán muy negativamente a nuestro sueño.

En otro plano, existen otros **reguladores de sueño** muy importantes, como son el realizar **actividad física regular** y el exponerse a **luz** a ser posible solar en las primeras horas del día. El incorporar estos reguladores de sueño en nuestro día a día pueden ser muy útiles para mejorar nuestra calidad de sueño. **Factores modificables** & **estrés**

(<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/estres>) y la **ansiedad** (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/ansiedad>) son circunstancias emocionales que también se relacionan con insomnio y peor calidad de sueño, por ello tratar de mantener una salud emocional fuerte también supone un beneficio para nuestro descanso.

En definitiva, nuestro sueño depende de multitud de factores, algunos “azarosos” determinados por nuestra edad, sexo y genética. A pesar de ello, aunque algunas personas tienen la suerte de dormir bien y otras tienen alguno o varios de los “determinantes” mencionados al inicio, un buen sueño **no es una lotería**, y siempre hay cambios que pueden ayudarnos a mejorar. Es importante identificar los trastornos de sueño y acudir al especialista. Los trastornos del sueño tienen tratamiento para mejorar o corregir aquello que está impidiendo un correcto descanso.

Recuerda también que cada persona es distinta, por lo que, para poder aplicar bien estos factores modificables, se debe conocer bien todo el **contexto individual**. En nuestras consultas de **CISNe Madrid** y **CISNe Barcelona** contamos con **expertas en Medicina del Sueño** (<https://www.topdoctors.es/barcelona-ciudad/medicina-del-sueno/>) altamente cualificadas, que pueden evaluarte para ayudarte a mejorar desde ya.

MEDICINA DEL SUEÑO (/MEDICINA-DEL-SUENO/) EN BARCELONA (/BARCELONA/MEDICINA-DEL-SUENO/)



(<http://www.facebook.com/share.php?u=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fdormir-bien-es-una-loteria>)
 (https://plusone.google.com/_/+1/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fdormir-bien-es-una-loteria)
 (<https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fdormir-bien-es-una-loteria&text=%C2%BFDormir%20bien%20es%20una%20loter%C3%ADa%3F%20%7C%20Top%20Doctors>)
 Pedir cita ([http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fdormir-bien-es-una-loteria&title=Llamar al doctor](http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fdormir-bien-es-una-loteria&title=Llamar%20al%20doctor))
 Llamar al doctor <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/dormir-bien-es-una-loteria>
 Por Dra. Ana Fernández Arcos
 Medicina del sueño
 La Dra. Ana Fernández Arcos es una prestigiosa **neuróloga en Barcelona** que
 factores modificables.&source=TF.com)

cuenta con más de diez años de experiencia profesional. Se trata de una gran especialista en trastornos del sueño, tales como **insomnio, trastornos de conducta durante el sueño, alteraciones de sueño en pacientes con enfermedades neurodegenerativas (Enfermedad de Parkinson y Enfermedad de Alzheimer), síndrome de piernas inquietas, somnolencia, sueño no reparador o narcolepsia.**

Licenciada en Medicina por la Universidad Autónoma de Barcelona (<https://www.uab.cat/>), se especializó en Neurología por el Hospital de la Santa Creu i Sant Pau a través del MIR. En la misma línea, continuó su formación completando el Máster en Trastornos del Sueño y Doctorado en Medicina e Investigación Traslacional por la Universidad de Barcelona en el Hospital Clínic. Acreditada como experta en Medicina del Sueño por la European Sleep Research Society (<https://esrs.eu/>).

Actualmente, ejerce como coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN (<https://www.sen.es/>)), y es miembro de la Sociedad Española del Sueño, así como de la Federación Española de Medicina del Suelo (FESMES). Además, atiende a sus pacientes en la Clínica CISNe (<https://www.clinicacisne.com/>) de Barcelona.

Ver perfil



Valoración general de sus pacientes



(<http://www.facebook.com/share.php?u=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fdormir-bien-es-una-loteria>)

(https://plusone.google.com/_/+1/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fdormir-bien-es-una-loteria)

(<https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fdormir-bien-es-una-loteria>)

Tratamientos relacionados

Trastornos del sueño (<https://www.topdoctors.es/trastornos-del-sueno>)

Polisomnografía (<https://www.topdoctors.es/polisomnografia>)

Síndrome de piernas inquietas (<https://www.topdoctors.es/sindrome-de-piernas-inquietas>)

Pérdida de memoria (<https://www.topdoctors.es/perdida-de-memoria>)

Autismo (<https://www.topdoctors.es/autismo>)

Electroencefalograma (<https://www.topdoctors.es/electroencefalograma>)

Insomnio (<https://www.topdoctors.es/insomnio>)



TOTAL ▾

GLOBO

MÉXICO

TABASCO

QUINTANA ROO

CHIAPAS

YUCATÁN

Últimas: [Piden a ministros recapacitar y donar fideicomisos a víctimas](#)

TOTAL SAPIENS

Análisis global para una acción local



Cuestiones médicas

Esclerosis múltiple avanza 20% en adultos jóvenes

📅 19/12/2023 👤 Selene Costa, Editor 👁️ 34 Views

Las personas con esclerosis múltiple requieren de una atención neurológica precoz y de calidad, así como una atención

Las columnas

[Homo optimus](#) | Sergio Anaya

[Prensa, Radio y TV no se cansan de mentir](#)

[Gente](#) | Yvette Hesse

[Qatar: ley seca, jugadores, corrupción y la esperanza](#)

[Expresso Tabasco](#) |

Berenice Santos

[Desocupación y pobreza laboral en Tabasco](#)

[La Posta](#) | Juan José Sánchez Gálvez

[Negocios, nuevos negocios y más negocios, sin ton ni son](#)

[Primero el dinero](#) |



TOTAL ▾

GLOBO

MÉXICO

TABASCO

QUINTANA ROO

CHIAPAS

YUCATÁN

En el Día Nacional de la Esclerosis Múltiple, una enfermedad crónica, inflamatoria y desmielinizante del sistema nervioso central, la Sociedad Española de Neurología (SEN) informa que cada año se diagnostican más de 2 mil nuevos casos en España.

También según datos de la SEN, en la actualidad existen en España más de 55 mil personas afectadas de esta enfermedad, que no solo es el trastorno inflamatorio más común del sistema nervioso central, sino que es la principal causa de discapacidad no traumática entre los adultos jóvenes del mundo occidental y la segunda enfermedad neurológica -tras la epilepsia- más frecuente entre adultos jóvenes: la edad de inicio de esta enfermedad se sitúa entre los 20 y los 40 años en la gran mayoría de los pacientes.

“Al menos una parte del aumento en la incidencia se puede atribuir a un mayor conocimiento de esta enfermedad por parte de la sociedad, a una mejor atención médica, a la existencia de más especialistas en esta enfermedad y a un aumento de la capacidad diagnóstica.

“Pero probablemente también a un verdadero aumento de casos incidentes debido a cambios en los estilos de vida y mayor exposición a los distintos factores de riesgo ambientales que contribuyen al desarrollo de esta enfermedad.

“El aumento en la incidencia, junto con el aumento en la supervivencia de estos pacientes, también contribuyen a un aumento evidente de las cifras de prevalencia de esta enfermedad, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo”.

Así lo, comenta la dra. Ana Belén Caminero, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

“Por esas razones, estimamos que las cifras de pacientes afectados por esta enfermedad seguirán aumentando de forma paulatina en los próximos años y, sobre todo a expensas de un mayor número de pacientes mujeres, que es donde más se ha experimentado este aumento de casos. Dicho aumento en el sexo femenino también se relaciona con cambios en los estilos de

[endeudaron más por medidas anti pandemia](#)

[La jarana](#) | Gabriela Ruiz

[Oración por las mujeres plenas y las oprimidas](#)

[Quintana Roo Paradise](#) | Pedro Chakte

[Pretende minera Sactun colgarse del Tren Maya](#)

[Capicúa](#) | Carlos Sáyago Reyes

[Las eternas mañas siguen vigentes en la política mexicana](#)



El gráfico





TOTAL ▾

GLOBO

MÉXICO

TABASCO

QUINTANA ROO

CHIAPAS

YUCATÁN

TIPOS DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE

La esclerosis múltiple es una enfermedad predominantemente del sexo femenino. La ratio por sexos es de dos mujeres por cada hombre y esta ratio se ha incrementado a lo largo de los años coincidiendo con el aumento ya mencionado en la incidencia.

Hasta hoy, el aumento en la incidencia también se ha producido a expensas de un aumento del tipo de esclerosis múltiple llamada 'remitente-recurrente' o 'en brotes', que es la forma evolutiva más frecuente, suponiendo más del 80% de los casos.

“Cuando hablamos de la esclerosis múltiple, distinguimos dos formas clínicas fundamentales: la forma remitente-recurrente o en brotes (EMRR) y la forma progresiva primaria (EMPP). Cuando los pacientes experimentan la enfermedad en forma de brotes, padecen episodios de déficit neurológico a lo largo de días o semanas, que remiten espontáneamente dejando o no secuelas, seguidos de periodos de remisión. Este tipo de esclerosis múltiple afecta más a las mujeres en una proporción 3:1.”, explica la Dra. Ana Belén Caminero.

“Por el contrario, en los pacientes que padecen la forma primaria progresiva de la enfermedad, el déficit neurológico será permanente, de evolución lenta, pero progresiva.

“Los hombres tienen una ligera mayor predisposición que las mujeres a desarrollar la forma progresiva, aunque actualmente muestra una ratio de prevalencia de 1:1 entre hombres y mujeres.

“No ha habido un aumento en la incidencia de las formas progresivas, debido seguramente a la ausencia, hasta hace muy poco, de tratamientos que modificaran esta forma evolutiva, lo que ha hecho que el interés por la misma fuera claramente menor”.

La evolución de la enfermedad es altamente variable, al igual que lo pueden ser los síntomas. La esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune caracterizada por daño o destrucción de la mielina (la capa que recubre las fibras nerviosas) produciendo problemas de comunicación entre las neuronas.



Últimas entradas

[México es la economía número 12 en el mundo](#)

[Piden a ministros recapacitar y donar fideicomisos a víctimas del huracán](#)

[Ola de frío pega a damnificados por sismo en China](#)

[Acuerdan nuevo Pacto sobre Migración y Asilo de la UE](#)

[Destaca OIT aumento a salarios mínimos en México](#)



TOTAL ▾

GLOBO

MÉXICO

TABASCO

QUINTANA ROO

CHIAPAS

YUCATÁN

variados y múltiples.

En todo caso, tanto desde el inicio de la enfermedad como a lo largo de la evolución, el 100% de los pacientes desarrollarán síntomas visuales (sobre todo, disminución de visión); hasta el 95%, síntomas motores y/o sensitivos (alteraciones del equilibrio, pérdida de sensibilidad o fuerza en las extremidades...), hasta el 85% experimentarán síntomas cerebelosos (temblores, ataxia,) y hasta el 68% y el 45% desarrollarán problemas esfinterianos y cognitivos, respectivamente.

75% DE LOS PACIENTES CON DISCAPACIDAD

Además de otros síntomas no relacionados específicamente con una lesión de la mielina, como la fatiga (que puede empeorar con el calor), la espasticidad (la sufre más del 80% de los pacientes en algún momento de la enfermedad), depresión o alteraciones del sueño.

Por esa razón, el 75% de los pacientes con esclerosis múltiple tienen algún tipo de discapacidad reconocida.

Así pues, la esclerosis múltiple es una enfermedad neurodegenerativa, compleja y su causa aún es desconocida. Actualmente se explica su origen como el resultado de la interacción entre distintos factores ambientales en personas genéticamente predispuestas.

Entre estos factores ambientales destacan infecciones virales, sobre todo la infección por el virus de Epstein Barr, el déficit de vitamina D, la baja exposición al sol, el tabaquismo, la obesidad en la adolescencia, etc, junto con factores hormonales y reproductivos, que permiten explicar, al menos en parte, su predominio femenino.

Aunque actualmente la enfermedad no tenga cura, la detección y diagnóstico precoces son piezas clave para modificar el curso a medio y largo plazo de la enfermedad en muchos de estos pacientes, al permitir instaurar los tratamientos disponibles de una forma muy temprana.

“Es importante resaltar la importancia de apoyar la investigación que nos permita disponer de nuevos fármacos con los que modificar el curso natural de la enfermedad.



TOTAL ▾

GLOBO

MÉXICO

TABASCO

QUINTANA ROO

CHIAPAS

YUCATÁN

múltiple, pero es cierto que no todos los pacientes se han podido beneficiar en la misma medida”.

“Nada de esto debe hacernos olvidar que los cambios en los estilos de vida de los pacientes, fomentando la actividad física, dietas saludables, estricto control de factores de riesgo vascular, etc.

“Así como cualquier otra intervención destinada a mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes, como por ejemplo las terapias sintomáticas, son tan importantes o más que la eclosión farmacológica que ya se viene produciendo desde hace más de dos décadas”, señala la Dra. Ana Belén Caminero.

«Por otra parte, las personas con esclerosis múltiple requieren de una atención neurológica precoz y de calidad, así como una atención integral, en equipos multidisciplinares, que cubran todas las demandas médicas que la enfermedad va generando.

No solo de atención neurológica, sino también oftalmológica, urológica, de rehabilitación, fisioterapia, logopedia, terapia ocupacional, neuropsicológica, psiquiátrica, planificación familiar,... Además de ayudas a la discapacidad, la dependencia, y a medidas que les permitan acceder o poder mantener su puesto de trabajo”.

(Con información de noticiasensalud.com)

[← Cómo superar crisis anímicas por temporada decembrina](#)

[Confirman prisión preventiva a 8 militares por el caso de los 43 →](#)

 También te puede gustar