

Un estudio señala que existe un medicamento más recomendado que el ibuprofeno para los episodios de migrañas

INES GUTIERREZ / NOTICIA / 22.12.2023 - 08:43H



El ibuprofeno, uno de los antiinflamatorios más habituales en las casas, alivia los dolores, pero en el caso de las migrañas parece que no es el más eficaz. Esa es la conclusión a la que se ha llegado en un estudio reciente, en el que han comparado la eficacia de varios de ellos.

[Migrañas: cómo actuar y remedios caseros para intentar aliviarlas](#)

[No te pases con el ibuprofeno: ¿cuánto puedes tomar al día sin riesgos para tu salud?](#)



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

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, en España, las personas que tienen **migraña crónica** se estiman en 1,5 millones 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.

Migraña: medicamentos más eficaces que el ibuprofeno



MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Salud

Migraña

Ibuprofeno

Medicina



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.



20minutos

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.

Las migrañas **pasan por cuatro etapas**, aunque no siempre se pasa por todas. La primera es la **fase prodrómica**, que comienza hasta 24 horas antes y puede manifestarse con cambios de humor, bostezos o retención de líquidos. La segunda se denomina **aura**, una fase en la que se pueden 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*, 101.1212/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.



Un nuevo test de sangre podría detectar el párkinson años antes de la aparición de los primeros síntomas

JORGE GARCÍA / NOTICIA / 26.12.2023 - 07:00H



El sistema, basado en la detección de alfa-sinucleína en las vesículas celulares nerviosas circulantes en la sangre del paciente, ha arrojado una precisión de cerca del 90%.

[Relacionan el párkinson y la demencia con los nanoplásticos presentes en el ambiente.](#)
[Un grupo de investigadores consigue que una persona con párkinson vuelva a caminar.](#)





Muestras de sangre de un paciente. / Getty Images

El párkinson es, según datos de la Sociedad Española de Neurología, la **segunda enfermedad neurodegenerativa más diagnosticada en nuestro país** tras el alzhéimer. No sólo eso, sino que incluso se prevé que su incidencia se doble en los próximos 20 años y se haya triplicado para 2050.

Por desgracia, aunque existen síntomas comúnmente conocidos de la condición, muchas veces **tardan mucho tiempo en aparecer** o incluso se confunden con problemas de salud de otra índole. Y, pese a que actualmente no disponemos de una cura para la enfermedad, es importante detectarla a tiempo: el diagnóstico temprano permite actuar antes y mejora mucho el pronóstico del paciente.

En busca de biomarcadores tempranos

Teniendo esto en cuenta, no es de extrañar que en buena medida las investigaciones sobre el párkinson se centren en encontrar métodos que puedan acelerar o mejorar la precisión del diagnóstico. Ahora, un grupo de investigadores de la Universidad de Oxford ha publicado un estudio en la revista especializada *JAMA Neurology* sobre **un nuevo test de sangre** que han desarrollado para mejorar la detección temprana del párkinson.

TE PUEDE INTERESAR

Los alimentos que actúan como broncodilatadores naturales para aliviar los síntomas de los virus respiratorios

¿Conoces el secador de zapatos por menos de 30 euros? La solución para secar, calentar y eliminar el mal olor de tu calzado
20DECOMPRAS

Llega lluvia, viento y mucho frío en las próximas horas: estas serán las zonas más afectadas

El apoyo de su familia y de su pareja empujan a Virginia Díaz a los Juegos Olímpicos
Alayans Studio

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

[Alzhéimer](#)
[Salud](#)
[Párkinson](#)
[Neuronas](#)


20minutos

que tienen la capacidad de producir un neurotransmisor llamado dopamina. No obstante, dado que el cerebro tiene una cierta reserva de esta molécula, cuando se notan los primeros síntomas y los pacientes acuden a la clínica normalmente ya se ha producido la muerte de alrededor del 60% de estas neuronas. En este punto, es muy difícil restaurar los circuitos neuronales.

Con todo, algunos estudios han encontrado que los primeros signos de la patología tienden a aparecer más de una década antes de la presentación clínica de la enfermedad. Por ello, estos autores decidieron buscar si era posible detectar **las proteínas de alfa-sinucleína**, un tipo de molécula involucrado en la génesis de la condición que, creían, podría actuar como biomarcador de la progresión del párkinson.

El papel de la alfa-sinucleína

El reto yacía en el hecho de que, en realidad, la alfa-sinucleína es una proteína **muy común en el cuerpo humano**. El 99% de ella deriva de los glóbulos rojos de la sangre: por ello, había que encontrar un método para separar aquella porción que intervenía en los procesos del sistema nervioso.

NOTICIA DESTACADA



Es posible detectar signos reveladores de párkinson entre 20 y 30 años antes de los primeros síntomas

Para ello, este nuevo sistema aísla las vesículas extracelulares (unas estructuras que las células liberan de manera natural y que actúan como 'contenedores' de diversas sustancias que expulsan hacia el exterior) **procedentes de células nerviosas** que circulan en la sangre y mide su contenido en alfa-sinucleína.

Las pruebas realizadas a 365 pacientes con párkinson y a 282 controles sanos encontraron que aquellas personas que se sabe que tienen un ritmo incrementado de padecer la enfermedad (hasta un 80% de probabilidad) mostraban **un incremento del doble en los niveles de alfa-sinucleína** presente en las vesículas extracelulares neuronales.

Una precisión del 90%

No sólo eso, sino que encontraron que el test podía diferenciar con una **precisión del 90%** entre aquellos con un riesgo bajo o los controles sanos y las personas con un alto riesgo de desarrollar la condición.

NOTICIA DESTACADA



Desarrollan un test capaz de detectar el párkinson antes de la aparición de los primeros síntomas



cuestionarios o las evaluaciones clínicas para **identificar a pacientes en los primeros estadios de la enfermedad**. De esta manera, será posible iniciar en estas personas intervenciones que modifiquen y ralenticen el curso de la enfermedad.

Referencias

SEN (2020). *El número de afectados por párkinson se triplicará en España en 2050*. Consultado online en <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link299b.pdf> el 19 de diciembre de 2023.

Shijun Yan, Cheng Jiang, Anette Janzen. *Neuronally Derived Extracellular Vesicle α -Synuclein as a Serum Biomarker for Individuals at Risk of Developing Parkinson Disease*. JAMA Network (2023). DOI: [10.1001/jamaneurol.2023.4398](https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2023.4398)

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



¡Ya estamos en WhatsApp! Si quieres recibir en tu móvil toda la actualidad y las noticias más importantes del día, **pincha aquí y únete a nuestro canal**. Es un sistema gratuito, cómodo y seguro.

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

[¿Por qué confiar en nosotros?](#)

Con Amazon CFDs, puedes ganar hasta €2,700 semanalmente trabajando de forma remota desde casa.

vMediaNews | Patrocinado

[Más información](#)

Haz de un día cualquiera un día especial con el Škoda Kamiq.

Disfrútalo ahora y decide en 4 años si lo cambias, lo devuelves o te lo quedas.

Skoda | Patrocinado

[Más información](#)

Reclama gastos abusivos

Los gastos hipotecarios abusivos pueden ser reclamados hasta el 23 de enero de 2024. No dejes pasar esta fecha límite para recuperar lo que te pertenece

OCU | Patrocinado

[Más información](#)

El truco para mejorar la audición que está causando furor en España

HearClear | Patrocinado





El estrés en las mujeres, ¿aumenta el riesgo de sufrir un ictus?

RAQUEL LEMOS / NOTICIA / 28.12.2023 - 07:00H



El estrés es una respuesta adaptativa, hasta que deja de serlo para convertirse en un problema contra el que luchar a diario. Las mujeres sufren más estrés que los hombres y, además, un estudio ha descubierto que puede incrementar el riesgo de ictus.

Estos son los síntomas de un ictus en las mujeres.

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

20minutos



MUJER.ES



El estrés puede provocar hipertensión, lo que elevará el riesgo de sufrir un ictus. / yanalya (Freepik)

El estrés es una respuesta normal. Sin embargo, en la actualidad se ha convertido en un problema que, además, afecta mayoritariamente a las mujeres. Hasta un **48,7% se sienten estresadas con mayor frecuencia**, frente al 31,5% de los hombres, según el estudio *Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés*.

Este incremento del estrés puede tener una serie de efectos como dolores de cabeza, incapacidad para descansar bien o problemas gastrointestinales (inflamación abdominal, diarreas, etc.). Pero, parece que **el estrés en mujeres también incrementa el riesgo de sufrir un ictus**.

El ictus es la primera causa de muerte en mujeres

El ictus es un accidente cerebrovascular en el que el flujo sanguíneo de una parte del cerebro se reduce o interrumpe por un coágulo, por ejemplo. A esto se le conoce como **ictus isquémico** y en las mujeres puede provocar los siguientes síntomas, según explica un monográfico:

ará al amor" Pronovias se pronuncia sobre los ataques de odio en su Ver Más

- Desorientación.
- Cefalea.
- Alteración de la consciencia.
- Incontinencia urinaria.
- Disminución de la capacidad comunicativa.
- Disfasia.

NOTICIA DESTACADA



El hermano de Silvia Abascal: "Se despertó viendo doble y sorda"

TE PUEDE INTERESAR

Aciertos y errores en la alfombra roja de los Globos de Oro 2024

El accesorio con el que dirás adiós a los cables y convertirá tu Echo Dot en un dispositivo portátil
20DECOMPRAS

La ayuda del SEPE de 5.280 euros que se puede pedir hasta tres veces

La niña interior de la olímpica Virginia Díaz, pieza clave para alcanzar su sueño
Alayans Studio

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

[Estrés](#)[Ictus](#)

20minutos



MUJER.ES



enfermedad es más mortal entre el sexo femenino, ya que uno de sus principales factores de riesgo, la **hipertensión**, también se da más entre ellas que entre ellos. Lo mismo pasa con la fibrilación auricular, tipo de arritmia que multiplica por cinco las probabilidades de sufrir un ictus y que también es más frecuente entre las mujeres".

Sin embargo, el estrés está actualmente en el punto de mira por ser una de las posibles razones por las que puede aparecer el ictus en las mujeres.

El estrés y su estrecho vínculo con el ictus

Una investigación publicada en el *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* determinó que los **hábitos estresantes** incrementaban el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Para ello, se evaluaron a 150 personas que habían sufrido un ictus y a otras 300 que estaban sanas. Los resultados fueron muy reveladores.

Aquellas personas que tenían estrés presentaban hasta **4 veces más** un riesgo mayor de sufrir un ictus. Y es que "la relación entre el estrés y la hipertensión arterial es clara, siendo este el principal factor de riesgo de ictus", tal y como explica otro estudio realizado.

El estrés provoca que la presión arterial aumente, que comamos peor o que durmamos mal. De hecho, Belén Rueda en noviembre de 2023, explicó en el programa "El Hormiguero" que sufrió un "**ictus transitorio por estrés**" por dormir apenas 4 horas cada día.

NOTICIA DESTACADA



Belén Rueda, en 'El Hormiguero': "Sufrí un ictus transitorio por estrés"

El impacto que puede tener el estrés en la salud de las mujeres puede llegar a provocar un ictus. Una de las primeras causas de muerte en ellas

20minutos



MUJER.ES



disminuyendo los factores estresores de la vida.

¿Quieres recibir gratis todos los jueves en tu correo los mejores contenidos de salud y mujer? Apúntate a nuestra Newsletter.

Conforme a los criterios de The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

Las mejores escapadas Blue Monday 2024

Combate los síntomas del Blue Monday y del síndrome post navideño con las mejores ofertas y destinos

Pin And Travel | Patrocinado

Leer más

Se suponía que la cámara no estaría grabando, los mejores fallos de películas

xfreehub | Patrocinado

El truco para mejorar la audición que está causando furor en España

HearClear | Patrocinado

Sexplora más con el nuevo juguete de Durex

Durex Play | Patrocinado

Compra ahora

Los españoles nacidos antes del 1970 tienen derecho a estos nuevos aparatos acús

topaudifonos.es | Patrocinado

La mejor alarma anti ocupación arrasa en España, no vas a creer este precio

Calcula tu cotización en menos de un minuto - Oferta limitada

Securitas Alarma | Patrocinado

Ver oferta

Hazte con el Caravelle y sus hasta 9 plazas

Volkswagen | Patrocinado

Ver oferta

El riquísimo plato de Mercadona que se puede hacer en solo 10 minutos y recomiendan los expertos en nutrición

20minutos - Gastronomía

¿Cambio de planes en 'Anatomía de Grey'? Ellen Pompeo se cuela en el tráiler de la temporada 20 un año después de anunciar su marcha

20minutos - Cinemanía

Los gobiernos te instalan placas solares casi gratis si eres propietario en estas provincias

Ayudas solares 2024 | Patrocinado

Leer más

LO MÁS VISTO

Marvel sufre el primer batacazo en 2024: el mejor actor de la Fase 6 abandona el MCU

Ni bata ni sudadera: Comodidad y estilo se fusionan en el 'homewear' de la temporada 20DECOMPRAS

Lotería del Niño 2024: el Gordo 94974, comprobar tu número y todos los premios del sorteo

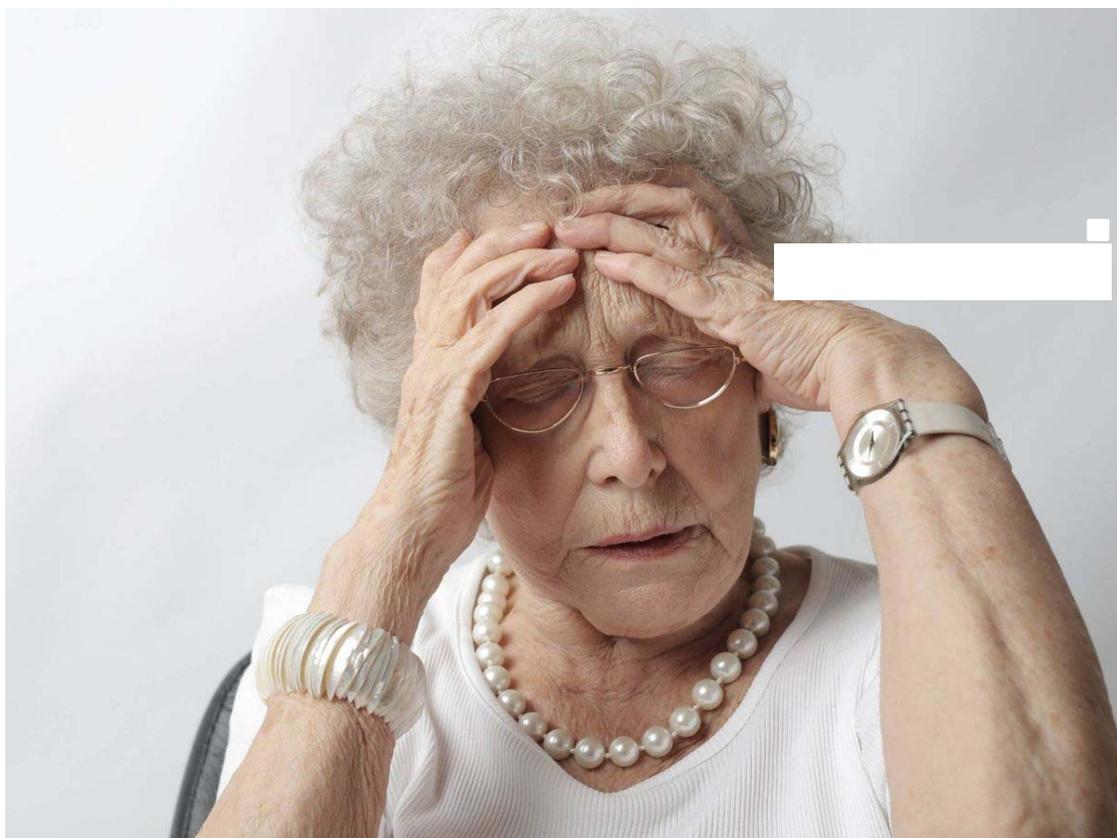
¿Sabes cuál es el fallo que comenten muchas empresas? Alayans Studio

Bienestar

LA RAPIDEZ ES FUNDAMENTAL

Cómo actuar ante un ictus: estos son los síntomas y los pasos a seguir

Las personas mayores son más propensas a sufrir un accidente cerebrovascular. Es necesario conocer las señales de alarma para proporcionar atención médica de emergencia lo antes posible



Una mujer sufre un fuerte dolor de cabeza (Pexels)

Por **Fátima Garay**

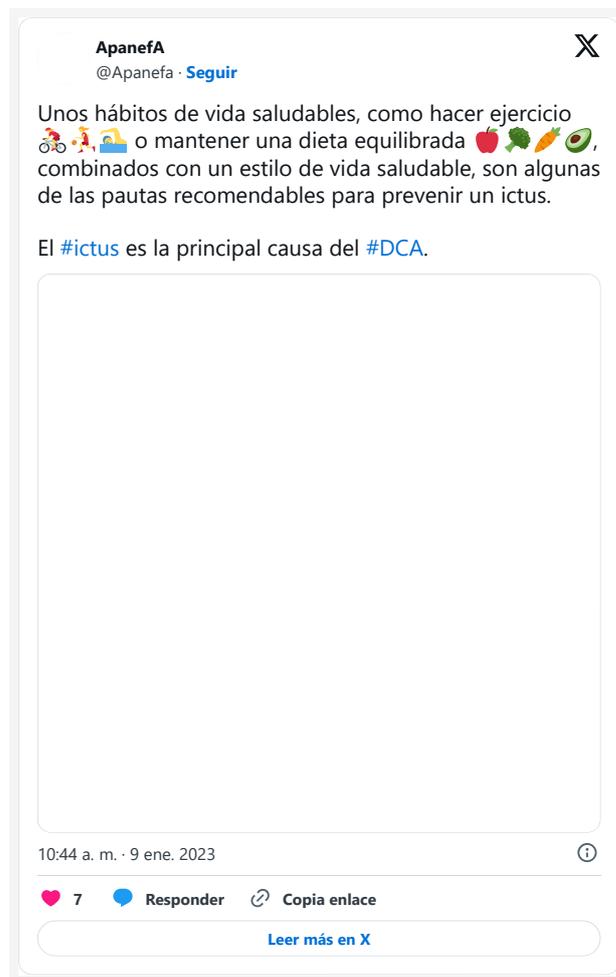
23/12/2023 - 11:26



- [Así pueden ayudar las células madre a tratar la enfermedad de Crohn](#)
- [Por qué nos hacemos adictos a ingerir cosas que no son comestibles: así es el síndrome de la pica](#)

Los accidentes cerebrovasculares son una emergencia médica. Cualquier **bloqueo del riego sanguíneo** a alguna zona del organismo es un problema realmente serio que requiere atención médica inmediata. Esto es justamente lo que sucede con un ictus.

De acuerdo a la Sociedad Española de Neurología (SEN), una de cuatro personas podría sufrir un ictus a lo largo de su vida, no solo en la vejez, sino a edades más tempranas y como consecuencia de hábitos no saludables. Por esta razón, además de intentar prevenirlo, **conviene conocer cuáles son los síntomas** y los pasos a seguir en caso de **presenciarlo**.



Cómo detectarlo y qué hacer

Un ictus se produce por la interrupción del flujo sanguíneo a una parte del cerebro o de la rotura de una arteria. Dicho así, parece complicado conocer cuando una persona lo está sufriendo. Sin embargo, existen ciertos síntomas que **se pueden apreciar a simple vista**.

Tal como lo recoge la 'Guía de Primeros Auxilios de SAMUR', notar cambios repentinos o pérdida gradual en la consciencia, falta de coordinación de movimientos o simetría en la cara o tener problemas al hablar son algunas de las **alertas** que **se deben tener en cuenta**.

window.ECCO.emit(ec:



Si se detecta alguno de estos síntomas respirar bien y llamar al 112. Habrá que comenzar a aparecer las señales. Mi excesivos.

En caso de encontrarse en una situación proporcionar a nuestros seres queridos

lojar la ropa para que la persona pueda cuál es la situación y la hora en la que ener la calma y evitar hacer ruidos

los **síntomas** puede ayudar a : necesita.

Última hora

Soy cardióloga y este es el alimento habitual en España que no comería jamás

Alerta alimentaria por presencia de E. coli en este queso: marca y lotes afectados

Cómo actuar ante un ictus: estos son los síntomas y los pasos a seguir

Ver más

EPIDEMIA DE GRIPE

Sanidad propone la 'autobaja' de tres días

LLEGA UNA DANA

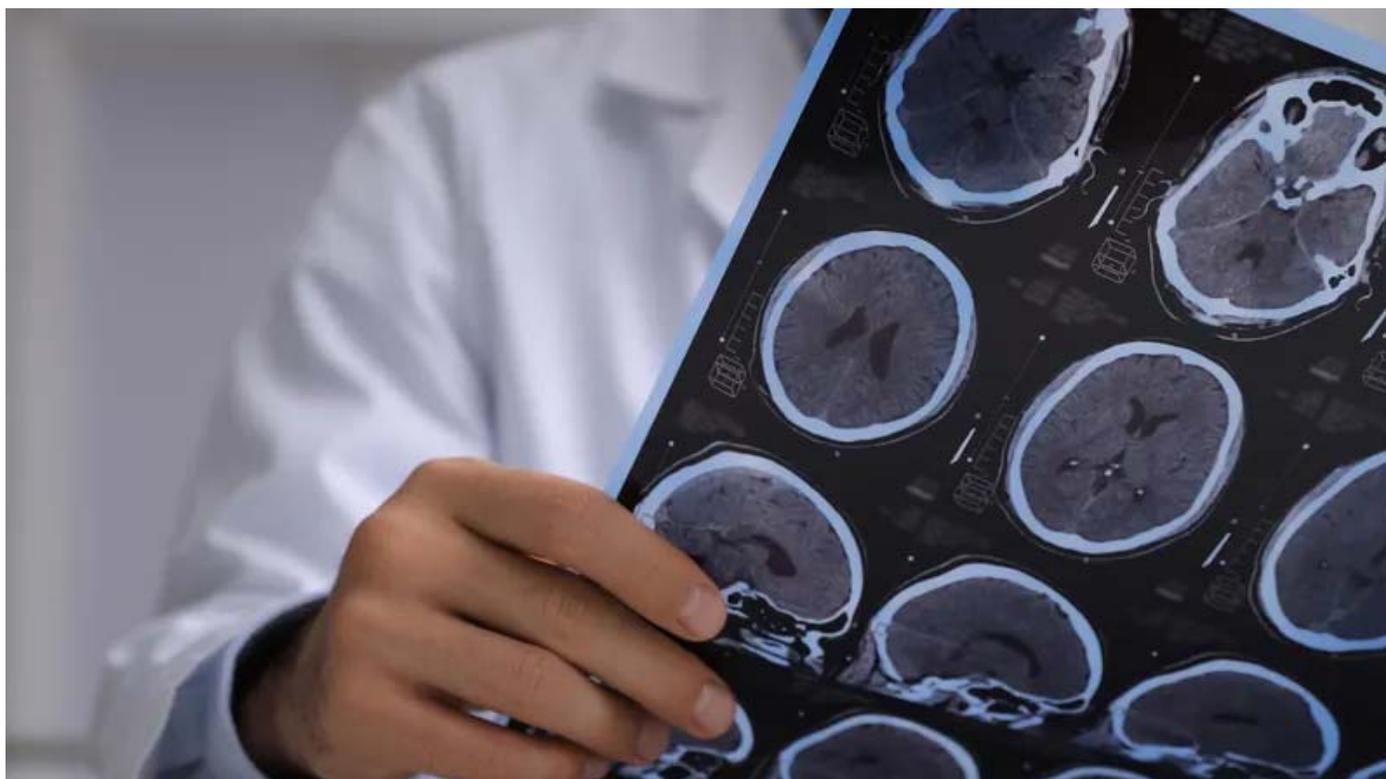
Estas las zonas de España en las que va a nevar

Salud Coronavirus

Estudios/

Un estudio señala los comportamientos que pueden provocar demencia temprana en menores de 65 años

Un estudio de JAMA Neurology explica cuáles son los hábitos que hacen que aumente el riesgo de demencia. El consumo de alcohol o el aislamiento social, entre los comportamientos señalados.



alzhéimer | Sinc

Estela C. Martínez



Publicado: 27 de diciembre de 2023, 11:28

La demencia es una de las enfermedades que más se ven en personas de avanzada edad en España. De hecho, un informe de la Fundación del Cerebro presentó el pasado diciembre un informe donde se comprobó que es **una de las enfermedades crónicas más frecuentes** y la sitúan en población **mayor de 65 años**. En este informe se conoció que en España, en 2050, habrá alrededor de un millón de casos. Sin embargo, a pesar de que normalmente se da en personas mayores, **existen casos donde esta enfermedad se presenta cada vez a edades más tempranas**.

JAMA Neurology, una revista médica mensual estadounidense, ha publicado un estudio sobre los **hábitos que producen factores de riesgo en la aparición temprana de demencia**. Algunos de estos riesgos vienen integrados en la genética y por tanto, no se pueden evitar, sin embargo, otros de ellos sí que se pueden **paliar**.

Qué factores influyen en su aparición

Este estudio se llevó a cabo con **356.052 participantes menores de 65 años** y se ha llegado a conclusiones como las relacionadas con la salud mental. El doctor Sebastian Khöler, de la Universidad de Maastricht (Países Bajos) y catedrático de Neuroepidemiología, alega que la **salud mental** juega "un papel importante" y alega que es recomendable evitar "estrés crónico, soledad y depresión".

Por otro lado, los jóvenes que han mostrado desarrollo de demencia, comparten factores como los siguientes: un **nivel socioeconómico bajo**, estado de apolipoproteína E, trastorno por consumo de **alcohol**,

aislamientosocial, déficit de vitamina D, niveles elevados de proteína C reactiva, problemas de audición, hipotensión ortostática, secuelas de haber padecido un ictus, **diabetes**, cardiopatías o incluso, como se ha señalado antes, **depresión**.

Este estudio, según el epidemiólogo de la Universidad de Exeter (Reino Unido), David Llewallyn, se trata del "mayor y más sólido estudio de este tipo jamás realizado" ya que asegura que "por primera vez se descubre que también podemos actuar para reducir el riesgo de padecer esta enfermedad de inicio temprano" y se hace "actuando sobre una serie de factores".

Alzheimer, la demencia predominante en España

En España, **cada año se registran entre 100.000 y 200.000 casos de demencia por Alzheimer** y se cuentan ya 800.000 pacientes de esta enfermedad. **En 2050 se podría llegar a los 3,6 millones** de personas afectadas por ella, según informó hace unos meses la presidenta de la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias, Mariló Almagro.

Más Noticias



Sanidad propone la autobaja de 3 días para descongestionar la atención primaria



Daniel López Acuña, sobre la triple epidemia: "Lo esperable es que no se abata el pico epidémico de la noche a la..."



Sanidad pide hoy a las comunidades que recuperen el uso de la mascarilla en hospitales y centros de salud

Se aboga por implementar mecanismos que puedan parar estas cifras y algunos de ellos son **medicamentos que se estiman que se aprueben** por la Agencia Europea del Medicamento y que en dos o tres años estén en el mercado para atacar a la enfermedad logrando así su ralentización.

De un grano de arena, hay al menos 100.000 neuronas y ocurre el milagro de un millón de sinapsis para comunicarse unas con otras.

Alto consumo de energía

Entonces si usamos el 100% de nuestro cerebro y aunque este complejo órgano solo representa el 2% de nuestro peso corporal, necesita para su sano funcionamiento cerca de 25 % de la energía que producimos.



La alta actividad metabólica del cerebro hace que consuma mucha energía. La

Personas



Sociedad

[Login](#)

Naturaleza

Jesús Porta-Etessam, vicepresidente de la [Sociedad Española de Neurología](#), aclaró que la creencia de que solo usamos el 10% de nuestro cerebro es totalmente falso. Probablemente, se trata de una suposición que se remonta a los orígenes del estudio del cerebro, cuando se consideraba que las neuronas eran las únicas células importantes y que el resto -la glía- eran las células de soporte. Aunque es cierto que la cantidad de células gliales es muy superior a la de neuronas, hoy en día se sabe que su función no es la de ser unas simples acompañantes, sino que “también tienen un papel importante en el procesamiento cerebral”, explicó.

La realidad es que “prácticamente en todo lo que hacemos en el día a día utilizamos todo el cerebro”, aseguró el neurólogo. Para comprobarlo basta con hacer una resonancia magnética funcional, que permite registrar la actividad del cerebro mientras se están desarrollando tareas.

El doctor José López-Atalaya Martínez, investigador del Consejo Superior de Investigaciones Científicas en el Instituto de Neurociencias de Alicante (UMH-CSIC) explicó en este particular que “centenares de estudios en sujetos que estaban realizando tareas cognitivas demuestran que todas las personas utilizan todo su cerebro”.

¿Cómo funciona el cerebro de los más inteligentes?

No utilizamos solo un 10% del cerebro ni hay gente más inteligente que utiliza un mayor porcentaje. Entonces, ¿en qué se diferencia el cerebro de las personas con mayor inteligencia? López-Atalaya considera que, en primer término, “habría que ver cómo definimos la inteligencia”. Es más, hay quien defiende que no hay un único tipo de inteligencia.

Así, según la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, la inteligencia no es un conjunto unitario que agrupa diferentes capacidades



Personas



Sociedad

[Login](#)

Naturaleza

Las personas con mayores capacidades en alguna de estas competencias no tienen una mayor activación de determinadas zonas del cerebro, según pruebas de escáner cerebral.

El neurocientífico lo ejemplifica con una tarea concreta: “No se ve más activación en el área de la memoria en personas que memorizan mejor. Si hay deterioro cognitivo sí, pero en condiciones normales no”.

Lo usan de forma distinta

Porta-Etessam explicó que las personas más inteligentes no lo son “porque utilicen más su cerebro, sino porque lo usan de una forma distinta”. Estas personas son así “porque han nacido con esa cualidad o bien porque han tenido un aprendizaje, ya que todo se puede aprender”. El cerebro es “la estructura más compleja que existe” y tiene “la gran virtud de que es pequeño”, ya que tiene un volumen de tan solo 1.400 centímetros cúbicos, es decir, “unas dos botellas de vino”.

En el siglo XIX se creía que las personas más inteligentes o con coeficientes intelectuales más altos correspondían a cerebros más grandes, pero se han encontrado personas extremadamente inteligentes con cerebros pequeños, por lo que la relación entre el coeficiente y el tamaño es muy poco significativa. Por otro lado, también se ha comprobado que los cerebros de personas con altos coeficientes son más eficientes que los de las personas promedio, ya que éstos tienen un menor gasto energético.

La neurociencia moderna

Don Santiago Ramón y Cajal, Premio Nobel de Medicina, es conocido como el padre de la neurociencia moderna. Fue el primer investigador en argumentar que el tejido nervioso se encuentra dividido en capas, núcleos y redes de circuitos; además, describió las conexiones entre las neuronas, a las que denominó espinas, pocos años después, se les llamaría sinapsis.



No se parte de cero

Sin embargo, una persona nunca parte desde cero, sino que gracias a la existencia de la cultura se aprovecha de aquellos conocimientos que ha ido adquiriendo su especie a lo largo de los siglos, dijo.

Estudios científicos han determinado que hay más de 10.000 tipos específicos de neuronas que todo el tiempo envían y reciben información entre ellas y nos ayudan a procesar el mundo. No todas las neuronas son iguales, porque para procesar distintos tipos de información se requieren distintos tipos de neuronas.

El cerebro humano es un órgano extraordinario que puede controlar diversas funciones en todo el cuerpo, desde el ritmo cardíaco hasta las emociones.

Ni los estudios más exhaustivos han logrado comprender totalmente las complejidades del cerebro, pero las cosas que sí se han comprobado son bastante alucinantes, como coinciden varios expertos. El neurólogo Ben Rein, que realiza investigaciones en la Universidad de Stanford, y publicó recientemente en sus redes sociales tres interesantes descubrimientos: Conclusiones sobre el síndrome del cerebro dividido, las arrugas distintivas de cada cerebro y el receptor de la sensación de calor o la capsaicina.

¿Qué es el síndrome del cerebro dividido?

En los pacientes que tienen epilepsia, las convulsiones generalmente comienzan en un lado del cerebro y luego se propagan al otro lado. Para evitar que se propaguen estas alteraciones eléctricas repentinas e incontrolables, los médicos realizan un procedimiento quirúrgico llamado cuerpo callosotomía.

Esta cirugía implica cortar el cuerpo caloso, un conjunto de más de 200 millones de fibras nerviosas que conectan los dos hemisferios del cerebro, para evitar daños mayores. Cuando se corta el cuerpo caloso, se pierde la comunicación entre los dos hemisferios cerebrales, lo que provoca el síndrome del cerebro dividido.



Personas

Sociedad

Naturaleza

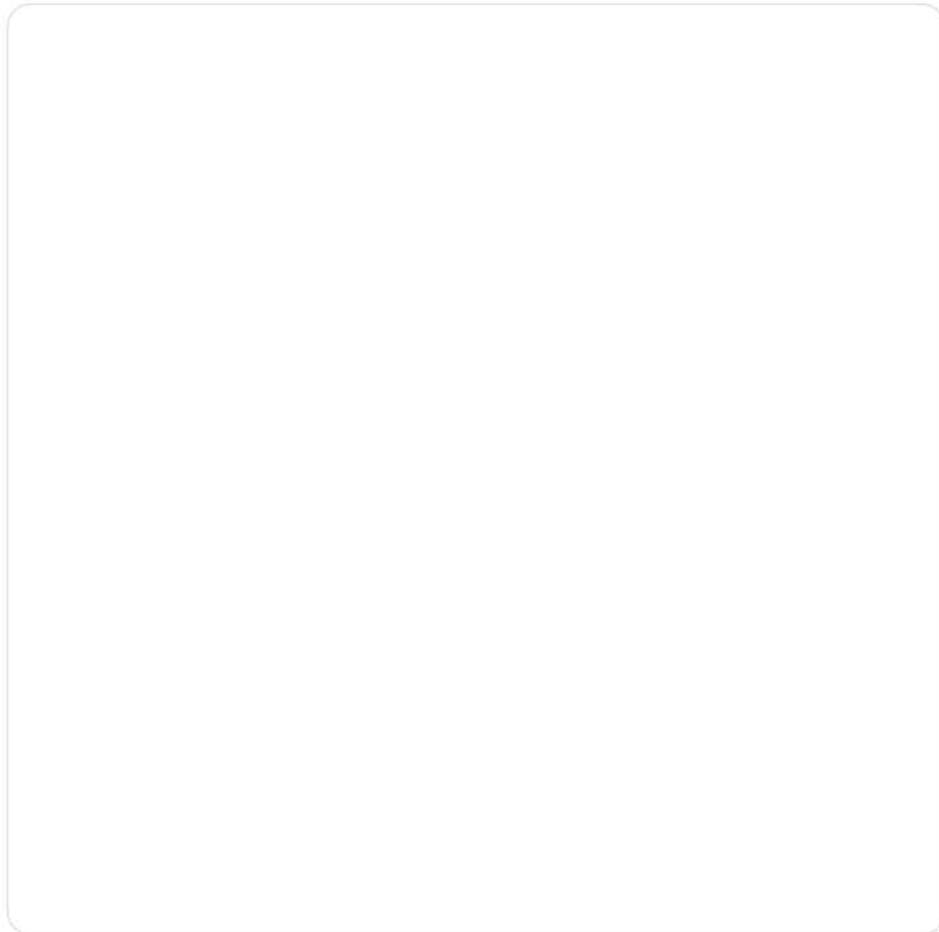
Eduardo Lovo

@EduardoLovo2 · [Seguir](#)



[#Epilepsia](#)

Callosotomía con radiocirugía para el manejo de epilepsia compleja, 85-90% de alivio en la cantidad de crisis convulsivas, en la imagen de tractografía se puede ver como los 2/3 anteriores del cuerpo calloso han sido seccionados. [@ISRSy](#) [@cdecancer](#) [@LigaEpilepsia](#)



10:47 p. m. · 9 jun. 2022



8



Responder



Copia enlace

[Leer más en X](#)



ejemplo, el hemisferio izquierdo es el principal responsable del procesamiento del habla y del lenguaje.

Los pacientes con síndrome de cerebro dividido, tendrán generalmente dificultades con el habla y el reconocimiento de objetos. “Si a alguien le han practicado un cuerpo callosotomía y colocas un objeto en su campo visual izquierdo, la información va al lado derecho, y como no puede cruzar la línea media para ir al lado izquierdo del cerebro, sabe qué lo es, pueden identificar qué es, entienden qué es, pero no pueden decir en voz alta qué es el objeto”, señaló Rein. No obstante, una vez que se mueve el lápiz hacia el campo visual derecho, los pacientes con síndrome de cerebro dividido pueden decir verbalmente el nombre del objeto.

Arrugas distintivas en el cerebro

Así como las huellas dactilares son únicas en cada individuo. En nuestro cerebro internamente tiene arrugas distintivas e irrepetibles. “Nuestro cerebro tiene arrugas importantes que son idénticas en todas las personas y, de hecho, se utilizan como puntos de referencia”, señaló Rein. “Puede haber diferencias en el tamaño, pero eso se basa más en el peso corporal y el tamaño general”.

Si bien el exterior del cerebro puede parecer similar, en el interior es muy diferente. “Cuando observas la microestructura del cerebro, es decir, la diferente conexión entre las células, la ubicación de las células, todo eso es completamente exclusivo de tu experiencia y tus genes”, afirmó el investigador.

Un receptor de calor en todo el cuerpo

El receptor TRPV1, también conocido como receptor de capsaicina, funciona como un sensor de calor de nuestro cuerpo. El TRPV1 se encarga de ayudarnos a detectar la sensación de calor y dolor en nuestro cerebro. Se activa mediante estímulos que provocan dolor, como caminar sobre la arena caliente de la playa o tocar una taza de café caliente. El receptor se encuentra en todo el cuerpo, incluido el interior de la boca, explicó Rein.



Los teléfonos inteligentes matan el cerebro

Estudios revelaron que más de 140 distintas proteínas en el cerebro son impactadas negativamente por la exposición a frecuencias electromagnéticas, tales como las que emiten los teléfonos móviles y otros dispositivos electrónicos. Por esta razón es aconsejable mantenerse intencionalmente lejos de los móviles por períodos de tiempo para disminuir esta exposición.

Un cerebro promedio pesa alrededor de 1,5 kilogramos, pero si le retiras toda el agua, cerca del 60% de su peso en seco es grasa. Para mantener la habilidad de desempeño de este órgano es importante incluir grasas sanas en nuestra alimentación, específicamente ácidos grasos del tipo Omega 3 que se encuentran en algunos frutos secos como las nueces y el salmón.

El cerebro no siente dolor

El cerebro es la herramienta que utilizamos para detectar el dolor. Cada vez que un receptor de dolor de cualquier parte del cuerpo se activa, ya sea porque sufriste un golpe o una herida, un impulso viaja por tu médula espinal hasta el cerebro. Entonces tu cerebro envía una señal de dolor.

Sin embargo, el cerebro por sí mismo no tiene receptores de dolor. Así que la anestesia que se utiliza para ejecutar una cirugía al cerebro es para evitar que sientas dolor en el cuero cabelludo, las membranas que recubren el cráneo y que protegen al cerebro mismo.

La generación de nuevas neuronas

Se le llama neurogénesis al proceso por el cual se generan nuevas neuronas, que se forman a partir de las células primitivas. Hace más de 30 años se decía que el cerebro adulto ya no era capaz de realizar este proceso, lo cual ha sido científicamente invalidado.

En 2016 se publicó que un grupo de investigadores, a cargo de la doctora



Personas

Sociedad

Naturaleza

 Login

Qué

@cquevedoa · [Seguir](#)

X

Suzana Herculano-Houzel sobre cuántas neuronas tiene el cerebro humano y de cómo llegó al dar con el número

[#DíaDelCerebro](#) 

Mirar en X

1:04 a. m. · 23 jul. 2021 

 **4**

 **Responder**

 **Copia enlace**

[Leer más en X](#)

La neurogénesis es muy importante porque ayuda a reponer la población de neuronas en el cerebro, que se agota constantemente debido a la muerte celular. También contribuye a mantener el cerebro flexible y adaptable, ya que se pueden generar nuevas neuronas para reemplazar las que se han perdido o dañado.

Este proceso se relaciona con una mejor cognición y memoria, así como con un menor riesgo de deterioro mental relacionado con la edad. Se cree que la generación de nuevas neuronas puede desempeñar un papel en el aprendizaje y la memoria, y en la respuesta a los cambios en el entorno.



factores de crecimiento y el microambiente local, según el blog neurocenter.com

Los factores extrínsecos incluyen el ejercicio, la dieta o el estrés.

- El ejercicio aeróbico y dieta saludable. Se recomienda una alimentación que incluya alimentos ricos en antioxidantes y baja en grasas.
- Aprender a gestionar el estrés: la aparición de altos niveles de estrés disminuye la tasa de neurogénesis, por esta razón se recomienda buscar recursos para poder manejar la ansiedad y el estrés de la mejor forma posible.
- Proporcionarse un entorno rico en estimulación y realizar actividades que nos resulten atractivas cognitivamente o que nos den oportunidades para interactuar socialmente es muy positivo para favorecer el proceso de la neurogénesis.

Lea también en *Cambio16.com*:

[*El cerebro humano acelera el caos climático y la degradación ambiental daña la salud cognitiva*](#)

[Suscríbete y apóyanos «Por un mundo más humano, justo y regenerativo»](#)

Gracias por leer Cambio16. Vuestra suscripción no solo proporcionará noticias precisas y veraces, sino que también contribuirá al resurgimiento del periodismo en España para la transformación de la conciencia y de la sociedad mediante el crecimiento personal, la defensa de las libertades, las democracias, la justicia social, la conservación del medio ambiente y la biodiversidad.

Dado que nuestros ingresos operativos se ven sometidos a una gran presión, su apoyo puede ayudarnos a llevar a cabo el importante trabajo que hacemos. Si puedes, apoya a Cambio16 ¡Gracias por tu aportación!

¡OFERTA!

¡OFERTA!



Noticias hoy | [Dólar blue hoy](#) | [Milei](#) | [DNU y Ley ómnibus](#) | [Pronóstico del tiempo](#) | [Tomás Tello](#) | [Globos de Oro](#) | [Expens:](#)

En vivo | **Javier Milei: el Financial Times publicó un perfil de Victoria Villarruel y afirma**

Internacional

Qué le sucede al cerebro cuando nos enamoramos

Por qué sentimos mariposas en la panza.

Los especialistas detallan una serie de cambios químicos cuando sentimos atracción por alguien.



EL SEXGATE QUE ACORALLÓ A CLINTO...



¡ÚLTIMOS DÍAS DE PROMO!



28/12/2023 15:36



Leer resumen realizado con Inteligencia Artificial



El **sentimiento de enamoramiento** siempre estuvo relacionado al corazón. Sin embargo, la neurociencia descubrió que el amor **se crea en el cerebro** a través de unos procesos que se activan cuando una persona siente atracción por otra.

Más allá de las mariposas en el estómago, existe una inmensa **cadena de respuestas químicas** en el cerebro **asociadas a estar enamorado**.

¿Qué pasa por nuestro cerebro cuando nos gusta alguien? ¿Qué partes del cerebro intervienen? ¿Por qué sentimos esas mariposas en la panza?

NOW PLAYING



EL SEXGATE QUE ACORALLÓ A CLINTO...

Qué sucede en el cerebro



Exponen que los cambios en el cerebro se producen en el núcleo *accumbens*, conocido como el centro del placer del cerebro, y en el lóbulo prefrontal. ¡ÚLTIMOS DÍAS DE PROMO!

Esto puede provocar que la persona tenga la necesidad psicológica de pasar más tiempo con su amado. "Es como una adicción, es decir, la necesidad de estar constantemente", explica el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta.



El amor desactiva la vía neuronal responsable de las emociones negativas, como el miedo.
Foto: ilustración Shutterstock.

EL SEXGATE QUE ACORALLÓ A CLINTO...



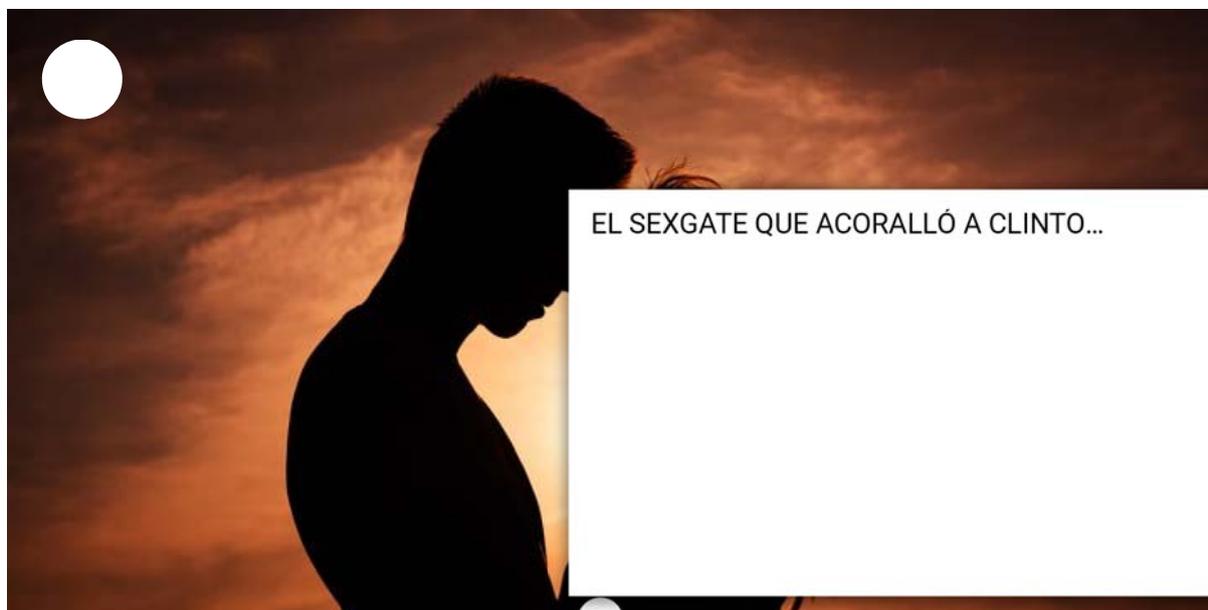
producen cambios en el cerebro, sino también en el cuerpo. Por ejemplo, cuando vemos a la persona que nos gusta, se produce una liberación de sustancias como la adrenalina que "hace que las pupilas se dilaten más y que estemos un poquito más nerviosos".

Según la Universidad colombiana de la Sabana, en el proceso de enamoramiento se liberan altos niveles de dopamina, un químico que activa el circuito de recompensa.

Por qué se sienten mariposas en la panza cuando nos enamoramos

Los signos que evidencian que una persona está enamorada son muchos. En la Edad Media se consideraba al enamoramiento profundo como una enfermedad ya que provocaba la pérdida de apetito, angustia, e insomnio.

Según expertos de la Universidad Johns Hopkins de Estados Unidos, las mariposas en el estómago se sienten debido a una reducción del flujo sanguíneo.





¡ÚLTIMOS DÍAS DE PROMO!

El sentimiento de enamoramiento se le atribuye al corazón, pero es el cerebro el que lo crea. Foto: ilustración Shutterstock.

Esta sensación se produce como resultado de la liberación de adrenalina que causa un aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial y como consecuencia de ello se envía más sangre a los músculos.

Cuáles son las diferencias entre el hombre y la mujer cuando están enamorados

Natalia López Moratalla, catedrática de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Navarra, asegura que “los estudios realizados indican que las **mujeres emplean más la oxitocina**, la hormona de la confianza”.

Esto produce un aumento en la frecuencia cardíaca, el contacto físico y la mirada, ya que...

Mira también



Los mejores poemas raros, explica que...
enviar por WhatsApp...
a, que potencia la te...

EL SEXGATE QUE ACORALLÓ A CLINTO...

Respuesta sociosanitaria y reivindicaciones de los pacientes con ELA, en espera de la futura ley

Ayer, miércoles 27 de diciembre, Pedro Sánchez informaba de que el ejecutivo está trabajando para “dar respuesta en los próximos meses” a la futura Ley ELA, que ya se aprobó por unanimidad en marzo de 2022



Paciente con ELA (Foto. Freepik)



VERÓNICA SERRANO

28 DICIEMBRE 2023 | 13:00



Archivado en:

ELA · MINISTERIO DE SANIDAD · PACIENTES

El abordaje de la **Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)** es uno de los grandes **retos sanitarios** que va a marcar la hoja de ruta de la nueva legislatura y que, previsiblemente, avanzará hacia la aprobación de una nueva ley. Este miércoles, 27 de diciembre, **Pedro Sánchez** comparecía ante la prensa tras el **Consejo de Ministros** para **hacer balance** sobre el ejercicio político de 2023, un encuentro en el que también rindió cuentas sobre la Sanidad. El presidente del Gobierno adelantaba, entre otros asuntos, que el ejecutivo está trabajando para **"dar respuesta en los próximos meses" a la futura Ley ELA**, de acuerdo a las reivindicaciones de los pacientes y de sus familiares.

La ELA es una enfermedad neuromuscular, degenerativa, crónica y rápidamente progresiva que, según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, presenta una alta mortalidad: **el 50% de los pacientes fallecen en menos de 3 años** desde el inicio de la enfermedad y el 95% de ellos lo hacen en menos de 10 años. En la actualidad, entre 3.000 y 4.000 españoles padecen ELA, cuya esperanza de vida no es elevada y su mal pronóstico va acompañado de síntomas complicados que merman notablemente la calidad de vida: atrofia muscular, debilidad, contracciones musculares e insuficiencia respiratoria, hasta provocar la parálisis completa. Todo ello hace que el paciente pase a ser totalmente dependiente en un corto periodo de tiempo, elevando así la ELA a una de las enfermedades con los **mayores costes sanitarios**, que la SEN estima en **50.000 euros anuales por caso**.

LA RESPUESTA SANITARIA ACTUAL

La situación actual en cuanto a **asistencia sanitaria** presenta ciertas complejidades. Todavía no existe una cura y se desconocen las causas exactas que provocan la ELA, por lo que se hace muy necesaria la inversión en investigación que avance en el conocimiento de la enfermedad y que permita un mejor tratamiento de los pacientes. Esta es, además, una de las grandes reivindicaciones de los enfermos de ELA, pues advierten de que **no todos los hospitales de referencia disponen de una Unidad Especializada**.

"El 50% de los pacientes de ELA fallecen en menos de 3 años desde el inicio de la enfermedad y el 95% de ellos lo hacen en menos de 10 años"

Actualmente, **la respuesta sanitaria corre a cargo de las distintas Comunidades Autónomas**, por lo que el abordaje está sujeto a diferencias territoriales. El **Ministerio de Sanidad**, en línea con su estrategia a nivel nacional, acaba de publicar **un informe** para conocer los datos sobre los recursos sanitarios existentes en las CC.AA que permita avanzar en el abordaje de la enfermedad en materia de ELA. De los datos se desprende que, a día de hoy, España cuenta con **19 Consultas Monográficas de ELA** (primer nivel de atención, que concentra los Servicios de neurología de los distintos hospitales), con **44 Unidades de ELA** (segundo nivel, en el que se ofrece una atención multidisciplinar) y con **19 Unidades de Referencia de ELA** (tercer nivel, que ofrecen una atención multidisciplinar a sus sectores o áreas sanitarias, así como asesoramiento al resto de hospitales de la Comunidad Autónoma).





Sólo **7 Comunidades Autónomas disponen de Consulta Monográfica de ELA** (Castilla y León, Aragón, Comunidad Valenciana, Región de Murcia, Extremadura, Cantabria y País Vasco), mientras que asciende a **12 el número de CC.AA. que cuenta con Unidades de ELA** (Andalucía, Castilla y León, Galicia, Canarias, Comunidad Valenciana, Castilla-La Mancha, País Vasco, Cantabria, La Rioja, Región de Murcia, Extremadura y Baleares). Por último, son **11 las Comunidades Autónomas que disponen de alguna Unidad de Referencia Autónoma de ELA** (Cataluña, Comunidad de Madrid, Galicia, Asturias, País Vasco, Navarra, Aragón, Castilla-La Mancha, Región de Murcia, Andalucía y Baleares).

En total, **82 dispositivos de servicio público específicos de ELA**, que se suman a los **192 Servicios/Secciones de Neurología en el conjunto del territorio**. Cataluña (32), la Comunidad de Madrid (26), la Comunidad Valenciana (24), Andalucía (17) y Castilla-La Mancha (17) destacan como las CC.AA. con más Secciones de Neurología, mientras que Ceuta y Melilla, La Rioja, Navarra (2), Cantabria (3) y País Vasco (5) son los territorios que menos Servicios de Neurología ofrecen. Asimismo, del informe se deduce que todas las CC.AA. y Ciudades Autónomas prestan algún tipo de **Cuidados Paliativos Domiciliarios**, pero sólo **13 CC.AA. prestan Hospitalización Domiciliaria** para pacientes con ELA, **11 ofrecen Rehabilitación Integral** y **8 disponen de Tarjeta Sanitaria Preferente** para pacientes con ELA y sus cuidadores.

REIVINDICACIONES DE LOS PACIENTES Y FUTURA LEY ELA

Las **desigualdades territoriales** demuestran que el condicionante del lugar de residencia influye en los **cuidados de enfermería** que reciben los pacientes con ELA, en la mayoría de los casos de '**carácter doméstico**'. De hecho, esta se ha convertido en otra de las grandes reivindicaciones. El colectivo reclama la garantía de **asistencia sanitaria profesional a domicilio las 24 horas**, un servicio vital para los pacientes pero que no ofrecen la mayoría de los territorios y que, en su defecto, intentan cubrir las asociaciones, con o sin ayudas públicas. Esta situación queda constatada con los datos de adELA, que estima que cerca del **94% de las familias no pueden costearse los tratamientos** que permitan una calidad de vida digna, pues las ayudas sólo alcanzan para cubrir parcialmente el 15% de los gastos reales.

Más allá de una asistencia especializada, coordinada, ininterrumpida, accesible, ofrecida desde el

acompañamiento y asesoramiento y apoyo, el entorno de **los enfermos de ELA** también exige más avances en retos como la **atención de pacientes sin recursos, la búsqueda de una cura o mejores tratamientos, ayudas públicas suficientes e iniciativas legislativas** en vistas a garantizar el Estado Bienestar que recoge la Constitución. Ese marco dicta que el acceso a la Sanidad debe ser **universal y gratuito**. Sin embargo, muchos pacientes se sienten excluidos del Estado de Bienestar.

El colectivo reclama el reconocimiento de la situación de incapacidad permanente con el diagnóstico de ELA

Tal y como informaba Sánchez en el día de ayer, **el Gobierno trabaja para "dar respuesta" a todas estas necesidades con la conocida como Ley ELA**. No obstante, desde su aprobación en marzo de 2022 por unanimidad de todos los grupos parlamentarios, la norma ha vivido **40 prórrogas de enmienda y una dilatación en el tiempo que agota la paciencia de los afectados**, quienes día a día se enfrentan a una enfermedad crónica, degenerativa y de corta esperanza de vida, que, además, supone un fuerte esfuerzo económico para las familias.

Así, al **texto le reclaman declarar la discapacidad de los pacientes** desde el momento del diagnóstico para evitar la burocracia y una reforma de la Ley de cohesión y calidad del Sistema Nacional de Salud que garantice una **atención sociosanitaria adecuada para los pacientes**, así como **ayudas económicas suficientes** para el cuidado de los diagnosticados con ELA. También plantea la creación de un **Centro Nacional de Investigación la ELA** para coordinar las investigaciones y dar más formación profesional a los sanitarios, así como una guía de cuidados a los familiares que, al fin y al cabo, son los cuidadores. Desde las asociaciones recuerdan que el tiempo es vital en esta enfermedad y que en el camino de espera hasta que la nueva ley sea efectiva hay miles de pacientes que están perdiendo la vida. Mientras, otros tantos comienzan a demostrar síntomas, pues **cada año se detectan 900 nuevos casos**.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Publicidad

Cómo el omega-3 protege tu cerebro

27 diciembre, 2023 por [Redaccion EcoPortal](#)



¿Sufres pérdida de memoria y te distraes con frecuencia? Tomar ácidos grasos omega-3 puede ayudar a retardar el envejecimiento del cerebro. Algunos expertos explican sus beneficios para la salud cerebral.

¿Por qué se pierde la memoria? ¿Qué se considera normal y qué es patológico?

Con el paso de los años comenzamos a sentirnos confundidos y tenemos dificultades para recordar cosas como dónde pusimos las llaves del coche (o dónde lo aparcamos), en qué cajón guardamos la ropa o los documentos, o qué teníamos que comprar con urgencia, y ahora, estando en el supermercado, nos olvidamos por completo de ello. De hecho, la pérdida de memoria es un proceso normal asociado al envejecimiento, pero en determinados casos se considera patológico.

El doctor Gurutz Linazasoro, portavoz de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica que *“con la edad suceden en el cerebro dos cosas básicas relacionadas con la memoria: pérdida de neuronas y, en definitiva, pérdida de conexiones sinápticas entre diferentes neuronas. Y esto no sucede en todo el cerebro, pero sí en algunas áreas más que en otras, y una de las áreas más afectadas es el hipocampo, donde ocurre el aprendizaje y la memoria.*

“

“Hasta no hace mucho –añade– se pensaba que era fundamentalmente la pérdida de neuronas, pero desde hace un tiempo hay muchos datos que indican que apenas se pierde un 10% de las neuronas en total, pero sí se pierden muchas conexiones sinápticas, y eso es lo que acaba provocando esa mayor tendencia a los olvidos que tenemos a medida que vamos envejeciendo, sin que sea patológico, porque, cuando hablamos de pérdidas de memoria patológicas, tenemos que pensar en el espectro de la enfermedad de Alzheimer, y ahí ocurren una serie de cosas diferentes a lo que ocurre en el envejecimiento, ya que se produce el depósito de unas proteínas anómalas que no dejan que funcionen bien los circuitos localizados en esa zona del hipocampo, y por eso también se manifiesta con una pérdida de memoria”

Cómo actúan los ácidos grasos omega 3 para mantener el cerebro joven

No podemos evitar el envejecimiento y el paso del tiempo deja su huella en nuestro cuerpo, pero ¿podemos hacer todo lo posible para frenar los signos del envejecimiento cerebral y mantener nuestra mente alerta y sana lo más posible? Pues parece que incorporar ciertos nutrientes a nuestra dieta diaria es uno de los factores que puede ayudarnos a conseguirlo.

“Existe evidencia experimental de que los ácidos grasos omega-3 actúan sobre las membranas de las células nerviosas y crean nuevos receptores. Tienen algunos efectos en el cerebro”, dijo el Dr. Linazasoro. También pueden tener efectos antiinflamatorios, antioxidantes y reductores del estrés. *“Si llevas una dieta equilibrada que incluye mucho pescado, aceites... la dieta mediterránea, acabas consumiendo ácidos grasos omega-3”.*

Anna Paré, Xavier de Diego, Andreu Prados y Anna Bach, de la Vocalía de Alimentación y Nutrición del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona (COFB) explican que explican que *“debido a la importancia de los ácidos grasos omega-3 para el funcionamiento y correcto desarrollo del cerebro, la relación entre la ingesta y el riesgo de deterioro cognitivo y demencia (pérdida de memoria), se encontró que una mayor ingesta de omega-3 estaba asociada con:*

- Mejora memoria.
- Mejorar la función cognitiva.
- Retrasa el envejecimiento de la función cognitiva.
- Reduce el riesgo de desarrollar demencia relacionada con la edad.
- Reducir el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer.

“En adultos mayores, se encontró que concentraciones plasmáticas más altas de EPA y DHA indican mejoras en la función cognitiva como la fluidez verbal, la velocidad de procesamiento y la memoria”, agregaron.

El omega-3 *“se puede aportar en cantidades suficientes a través de la dieta, pero cuando una persona tiene la enfermedad de Alzheimer no todo es estilo de vida, no todo es dieta, ejercicio, interacción social, estimulación, etc., sino que hay un componente genético y otros factores asociado con el envejecimiento, lo que significa que algunas personas, a pesar de llevar estilos de vida muy saludables, eventualmente desarrollan la enfermedad de Alzheimer, mientras que otras con estilos de vida desastrosos no desarrollan demencia”*. *“Es decir, según lo que sabemos hoy, la enfermedad de Alzheimer tiene tres factores: estilo de vida, genes y envejecimiento”*, enfatizó Linazasoro.

Omega-3 vs Omega-6: el equilibrio es la clave del éxito

El omega-3 (EPA y DHA) es un ácido graso poliinsaturado derivado del ácido alfa-linolénico (ALA) y es esencial para una buena salud y un desarrollo adecuado.

El EPA (ácido eicosapentaenoico) y el DHA (ácido docosahexaenoico) pertenecen a los llamados ácidos grasos esenciales porque el organismo no puede sintetizarlos directamente y debe obtenerlos de los alimentos – explican Anna Pare, Xavier de Diego, Andreu Prados y Anna Bach de la Vocalía de Alimentación y Nutrición del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona (COFB).

Agregaron que entre los diferentes tipos de ácidos omega-3, el ácido docosahexaenoico (DHA) es el más importante para el desarrollo de estructura cerebral, el sistema nervioso y la visión, por lo que se ac...

en grandes cantidades en el cerebro y la retina desde los primeros años de vida.

En cuanto a los beneficios de los ácidos grasos omega 3, estos expertos señalan que la mayor evidencia científica es para la salud del corazón, ya que mejoran diversos factores de riesgo como los triglicéridos, la presión arterial, la disfunción endotelial y la trombosis.

El problema es que la dieta de la mayoría de las personas tiene un exceso de ácidos grasos omega-6 (otro ácido graso poliinsaturado derivado del ácido linoleico) y una deficiencia de ácidos grasos omega-3. Así, mientras que la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la proporción óptima es 3:1, en la dieta occidental es 15:1, y en algunos países esta proporción incluso la supera.

Los miembros del COFB advierten que *“el exceso de ácidos grasos omega-6 en relación con los ácidos grasos omega-3 está asociado con enfermedades asociadas con inflamación crónica de bajo grado. Por ejemplo: enfermedad cardiovascular, hipertensión, hipertrofia, diabetes tipo 2, problemas neurológicos, enfermedad autoinmune o algunos tipos de cáncer”*

El Dr. Francisco Botella, coordinador del área de Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), explica que *“los ácidos grasos omega 3 forman parte de una ruta metabólica que tiene que ver con mediadores de sustancias que modulan la inflamación y la capacidad de coagulación de la sangre, y es necesario que haya un equilibrio en el organismo entre omega 6 y omega 3 que tiene que ser, más o menos, 3 o 4 a 1; es decir, por cada 4 moléculas de omega 6 tendría que haber 1 de omega 3, pero normalmente tomamos menos omega 3, y esa proporción 4 a 1 suele ser de 6-7 a 1, o de 8 a 1; como resultado de ello ese equilibrio se desvía hacia más inflamación de la*

necesaria, o hacia más trombosis de la necesaria“.

El experto de la SEEN remarca que necesitamos un precursor omega 3, que sería el ácido alfa linolénico, o un precursor omega 6, que es el ácido linoleico. El precursor omega 3 suele estar en frutos secos o en algunos aceites de [semillas](#), mientras que el precursor omega 6 en general es la grasa vegetal.

“Nuestro cuerpo, dijo, “procesa esos precursores y a partir de ellos fabrica estas sustancias, pero las herramientas, las enzimas, los fermentos que necesitan estos precursores para volver los productos activos son comunes y, por lo tanto, compiten; es decir, si uno toma mucho omega 6 –que es lo que suele ocurrir– le quedan pocas herramientas para que los omega 3 que toma con las nueces se transformen en activos. La clave para resolver esto es incluir en la dieta alimentos que ya tienen los omega 3 activos y no necesitan del proceso de transformación, como es el caso de la grasa de pescado“

El doctor Botella advierte que “sería un error muy grave meter en el mismo cajón los omega-3 de las nueces y los omega-3 del pescado; y mientras que el omega-3 que se encuentran en las nueces necesita ser procesado, el de pescado ya lo está y por lo tanto actúa directamente. A veces nos venden omega-3 en forma de nueces, pero no resulta tan efectivo como el que se encuentra en el pescado. El doctor concluyó que el pescado, conocido por el acrónimo EPA, que significa ácido eicosapentaenoico, es un derivado activo de omega-3.

Ecoportal.net

Con información de: <https://www.webconsultas.com/>

 SALUD

 Alzheimer, demencia, memoria, omega-3, Omega-6

EL CORREO

«Los avances en genética arrojan luz para terapias contra el párkinson»

Javier Ruiz Martínez · El especialista del Hospital Donostia investiga las causas genéticas de esta enfermedad, que supone el 5% de todos los casos



El doctor Javier Ruiz Martínez, en el Euskalduna, donde impartió una conferencia en el programa Nauka Mireya López



Jon Garay

Seguir

Martes, 26 de diciembre 2023, 17:58

Este contenido es exclusivo para suscriptores

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

Temas Enfermedad de Parkinson Ciencia

Comenta

Reporta un error



¿Qué remedios son efectivos contra el dolor de cabeza?

Con la ayuda de una experta en cefaleas te ayudamos a saber qué hay de cierto en algunas de las propuestas



EP

28·12·23 | 07:00 | Actualizado a las 07:00



¿Qué remedios son efectivos contra el dolor de cabeza?

PUBLICIDAD

El dolor de cabeza es uno de los trastornos más comunes entre la población adulta. No en vano, se estima que hasta dos de cada tres españoles han sufrido un episodio de este tipo en los últimos tres meses. Las causas pueden ser muchas, y los tratamientos también. Sobre todo si se buscan remedios caseros como alternativa a



alternativas diferentes para acabar con el dolor de cabeza. Con la ayuda de Sonia Santos, vocal del Grupo de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), te ayudamos a saber qué hay de cierto, o no, en algunas de las propuestas más habituales. Esta experta reconoce que **no hay ninguna que sustituya al tratamiento médico, pero admite que "algunas pueden ayudar"**.

Cintas apretadas en la cabeza



Lo que se pretendería con este método sería ejercer presión sobre la zona donde se concentra el dolor pero "no tiene ninguna evidencia científica".

Masajes



dolor de cabeza / TIRED TEEN GIRL FEELING DIZZY, HAVING PANIC ATTACK, YOUNG WOMAN MASSAGING
TEMPLES SITTING ON SOFA AT HOME, SUFFERING FROM CHRONIC MIGRAINE, STRESSED TEENAGER
EXPERIENCING SUDDEN STRONG HEADACHE

Frente a esta opción, sí puede resultar más útil aplicar masajes, ya que en muchos casos el generador del dolor es una contractura del trapecio o de toda la musculatura del cuello. Por lo que "todo lo que sea masajear puede ayudar a aliviar este dolor", según Santos.

Gasas frías o una bolsa de hielo

Lo mismo sucede con la aplicación de calor o frío, con gasas o compresas mojadas, o la también clásica bolsa de hielo, ya que con estos remedios se busca intentar actuar sobre los centros generadores del dolor o musculatura periférica.0

Aceites aromáticos

En ocasiones las gasas o compresas aplicadas sobre la cabeza se impregnan con aceites. Los más recomendados el de lavanda o el de Argan. En estos casos no obstante, no es tanto el beneficio causado por el compuesto elegido sino por el masaje que se realiza para aplicarlo.

Cinco remedios caseros para eliminar el dolor de cabeza y
las migrañas sin pasar por la farmacia



Infusiones

En el campo de las hierbas, los remedios caseros para el dolor de cabeza incluyen muchas como la manzanilla, el té de menta, de limón o el jengibre. En estos casos se debe a que "muchos pacientes asocian el dolor a sensaciones de náuseas, por lo que se puede aliviar o paliar la sintomatología abdominal".

Quedarse a oscuras

El dolor de cabeza a veces cursa con fotosensibilidad, lo que hace que molesten la luz, los ruidos e incluso los olores, sobre todo el de la comida y los perfumes. Por ello, todo lo que sea eliminar cualquier estímulo externo que potencie más el dolor hace que mejoren.

Bolsas de té en los párpados

En este caso, como en el de los aceites aromáticos, no es tanto la bolsa sino el hecho de cerrar los ojos y que no te moleste la luz.

El truco viral y natural para acabar con el dolor de cabeza en sólo unos minutos

R. S.

Cucharada de aceite de oliva

"No tiene ningún fundamento", según reconoce esta experta, a pesar de que es un alimento que tiene muchas propiedades saludables y es clave en la dieta mediterránea que también se ha asociado a múltiples beneficios para la salud. Pero en el caso de las cefaleas, no tiene ninguna base científica.

Al igual que esta última opción, la responsable de la SEN admite que existen otros múltiples remedios que no han demostrado ningún beneficio real, como ponerse una cáscara de sandía encima de la cabeza o aplicarse gotas de té con limón detrás de las orejas. No obstante, y aunque duela, parte de la eficacia de estos y otros métodos



Envejecimiento saludable.

Los 15 mandamientos del cerebro sano: el estudio que confirma qué hábitos diarios frenan la demencia

Hasta ahora, la enfermedad se atribuía a causas genéticas, pero una investigación demuestra que hay también variables modificables.

27 diciembre, 2023 - 01:19

GUARDAR

EN: ALZHEIMER CEREBRO ENFERMEDADES DEGENERATIVAS NEUROLOGÍA

María P. Bonmatí



cada vez es más incidente y más prevalente. Lo normal es que sus estragos aparezcan **antes de los 65**, pero existen casos que comienzan mucho antes. Es lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define como "demencia de inicio temprano", un drama que se suele atribuir a causas genéticas. Hasta ahora.

Una **investigación** publicada en *JAMA Neurology* ha conseguido identificar **15 factores de riesgo** para el desarrollo de demencia de inicio temprano. Las variables genéticas están entre ellos, pero también **hay otros que son modificables** y que pueden ayudar a paliar esta enfermedad.

"Ya sabíamos por investigaciones en personas que desarrollan demencia en edades avanzadas que hay una serie de factores modificables. Por ejemplo, además de los **aspectos físicos**, la salud mental juega un papel importante, **evitando el estrés crónico, la soledad y la depresión**. El hecho de que esto también sea evidente en la demencia de aparición temprana me ha sorprendido y puede ofrecer una oportunidad para reducir el riesgo en este grupo", señala Sebastian Köhler, catedrático de Neuroepidemiología de la Universidad de Maastricht (Países Bajos), una de las entidades desarrolladoras del estudio.



SUSCRÍBETE

[Doctora Isabel Güell, neuróloga: "El mayor indicio de alzhéimer es olvidar nombres comunes"]

Recomendado por outbrain



2024: Cuatro alimentos que depuran el hígado y queman la grasa abdominal

goldentree.es

Como detalla el profesor, los resultados —obtenidos gracias al seguimiento de más de **350.000 participantes menores de 65 años**—, confirman que, más allá de la genética, los factores de riesgo para el desarrollo de demencia temprana son similares a los de la demencia tardía.

PORTADA

CIENCIA

SIGUIENTE >



demencia en jóvenes fueron: un nivel socioeconómico bajo, el estado de apolipoproteína E (ApoE), el trastorno por consumo de alcohol, el aislamiento social, déficit de vitamina D, niveles elevados de proteína C reactiva, problemas de audición, sufrir de hipotensión ortostática, haber padecido un ictus, tener diabetes, cardiopatías o depresión.

Mientras, no consumir alcohol, un alto nivel educativo y un buen estado físico demostraron un **efecto protector**.

Según la [Comisión Lancet](#) de 2020 sobre prevención, intervención y atención de la demencia, en total hay 12 factores de riesgo modificables que podrían "evitar o retrasar" hasta el 40% de los casos. Estos son: hipertensión, tabaquismo, depresión, falta de actividad física, aislamiento social, golpes en la cabeza, problemas de audición, obesidad, consumo excesivo de alcohol, diabetes, exposición prolongada a contaminación atmosférica y falta de educación.

La nueva investigación para demencia de inicio temprano suma la carencia de vitamina D —algo que un [estudio](#) confirmó en 2014 para las personas mayores—, el haber sufrido un accidente cerebrovascular y padecer de cardiopatías.

"Se trata del mayor y más sólido estudio de este tipo jamás realizado. Por primera vez, se descubre que también podemos **actuar para reducir el riesgo** de padecer esta enfermedad de inicio temprano actuando sobre una serie de factores", afirma por su parte David Llewellyn, epidemiólogo de la Universidad de Exeter (Reino Unido), la otra institución implicada en la investigación.

[El peligro del omeprazol: vinculan su uso habitual con hasta un 42% más de riesgo de demencia]

Esta enfermedad siempre tiene consecuencias fatales, pero como destaca la neuropsiquiatra Stevie Hendriks, especializada en la demencia de inicio



factores de riesgo", añade.

Según expresa, mientras que todos los estudios concentran sus esfuerzos en población mayor de 65, por debajo de esta edad los mecanismos de la patología permanecen en un claroscuro.

El papel de la genética

Hasta el momento, se han relacionado **tres genes** con la enfermedad de alzhéimer —el tipo más frecuente de demencia— en jóvenes. Estos son la proteína precursora del amiloide (APP), la presenilina 1 (PSEN1) y la presenilina 2 (PSEN2).

Los tres intervienen en la producción de un fragmento de proteína conocido como **péptido beta-amiloide**, precursor de la proteína beta-amiloide. Su alteración provoca una acumulación anormal de placas en el cerebro, la principal hipótesis que se baraja sobre el desarrollo de la enfermedad.

[Alzhéimer a los 19 años: diagnostican al paciente más joven del mundo con esta enfermedad]

De hecho, uno de los casos de alzhéimer de inicio temprano más precoces jamás registrados, **un joven de 21 años**, portaba una mutación en el gen PSEN1. Fue superado por joven de 19 años, el cual comenzó con problemas de memoria a los 17. Su historia se dio a conocer en 2023, a través de un **estudio** publicado en *Journal of Alzheimer's Disease*. Sin embargo, en su caso **se descartó el origen genético**.

Ambas historias son la excepción que confirma la norma, aunque investigaciones advierten que los afectados, al igual que los de la demencia en general, van en aumento. Si bien, lo más habitual es que comience por encima de los 30.

[SUSCRÍBETE](#)

Teniendo en cuenta que la Sociedad Española de Neurología (SEN), calcula que en España hay unos 600.000 afectados, **54.000 serían de inicio temprano**. Para 2050, el número se espera que suba al millón, por lo que por debajo de los 65 alcanzará casi los 100.000.

Para evitar esta escalada dramática, los expertos piden poner atención en estos factores de riesgo, así como una **mayor concienciación de la comunidad médica** sobre la posibilidad de desarrollar demencia a una edad temprana. Por desgracia, la mayoría de casos se detecta cuando la enfermedad ya ha avanzado en demasía.

SIGUE LOS TEMAS QUE TE INTERESAN

[+ ALZHEIMER](#) [+ CEREBRO](#) [+ ENFERMEDADES DEGENERATIVAS](#) [+ NEUROLOGÍA](#)



Te recomendamos

Recomendado por **Outbrain**

PORTADA

CIENCIA

SIGUIENTE

Neurología: desafíos y estrategias de la esclerosis múltiple, la migraña y el párkinson

La Neurología cubre el campo de la medicina relacionada con el diagnóstico y el tratamiento de trastornos del sistema nervioso (cerebro, médula espinal y nervios periféricos), ciertos trastornos musculares y problemas relacionados con el dolor. La prevalencia de las enfermedades neurológicas es muy elevada, así como su potencial morbilidad.

POR ALICIA SERRANO Y MARIA CRUZ OTERO



Una de cada tres personas padece algún tipo de trastorno neurológico (migraña o cefalea, ictus, enfermedad de párkinson, epilepsia, esclerosis múltiple, esclerosis lateral amiotrófica, polineuropatías, miopatías, tumores cerebrales, Alzheimer...), según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Además de ser altamente prevalentes, las enfermedades neurológicas son la primera causa de discapacidad y la segunda causa de mortalidad. En España -según datos de la SEN-, estas enfermedades afectan a más de 7 millones de personas y también lideran los rankings de discapacidad/mortalidad.

Por su parte, la OMS recuerda que estas cifras se incrementarán a medida que la población envejezca: en 2050 la población mayor de 65 años representará el 46% del total, de manera que casi la mitad podría sufrir un accidente cerebrovascular.

“Las enfermedades neurodegenerativas, principalmente las demencias y la patología vascular cerebral, son las afectaciones neurológicas más frecuentes. La prevalencia de la demencia va ligada al envejecimiento y, aunque no es una consecuencia inevitable de este, se duplica cada 5 años a partir de los 65 años de edad, de hecho muchos propugnan denominarla como ‘la epidemia silenciosa del siglo XXI’”, explica **José Meca Lallana, director CSUR Esclerosis Múltiple del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca (Murcia)**.

En el caso de la migraña, el coste emocional y económico es alto: “Hay mujeres que se plantean no quedarse embarazadas por ello. También pueden presentar ansiedad anticipatoria de las crisis y pueden tener comorbilidad psiquiátrica (en una migraña crónica la tasa de depresión alcanza el 30%). La migraña crónica puede suponer un **gasto de 12.000 euros anuales y la**

episódica, de 5.000”, señala **Jesús Porta-Etessam**, jefe de Sección de Neurología en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

En España, la prevalencia y la incidencia del párkinson se ha incrementado en las últimas décadas: se estima que afecta a unas **160.000 personas, de las cuales el 37% la padecen en estado avanzado**. El diagnóstico de esta enfermedad es principalmente clínico y se basa en la detección de síntomas motores y la exclusión de otros trastornos mediante pruebas complementarias. “Obtener un diagnóstico correcto puede llevar de 1 a 3 años, ya que la asociación tradicional de la enfermedad con síntomas motores como el temblor, puede dificultar la identificación de casos atípicos que se manifiestan inicialmente con síntomas no motores”, concluye explica **Álvaro Sánchez-Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS



Lundbeck

Evitar el empeoramiento y la cronificación de la migraña, uno de los objetivos terapéuticos actuales

[Seguir leyendo](#)

La higiene del sueño y su importancia en la salud y en la calidad de vida

Fomentar rutinas para poder dormir mejor es fundamental, como señalan Francisco Rey, director de Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros, y Margarita Carrasco, Psicóloga de BluaU de Sanitas



Francisco Rey, director de Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros, y Margarita Carrasco, Psicóloga de BluaU de Sanitas.



Jesús Domínguez

Valladolid

Seguir

Domingo, 24 de diciembre 2023, 00:49



Los estudios de la Sociedad Española de Neurología indican que 12 millones de

españoles no duermen bien, y hacerlo es importante, como se puso de manifiesto en el encuentro 'Dormir bien para vivir mejor' que organizó El Norte de Castilla junto a BBVA.

Parte de las deficiencias en el descanso vienen dadas porque «no ponemos la atención suficiente en la buena higiene del sueño», según explicó Margarita Carrasco, psicóloga general sanitaria de BluaU de Sanitas. Casi la mitad de los adultos y uno de cada cuatro niños sufren trastornos del sueño que la especialista achacó, entre otros factores, a los malos hábitos en las horas previas a dormir, como por ejemplo, al uso del teléfono en los instantes previos a acostarnos. «Tenemos que evitar las cenas pesadas, el azúcar o la cafeína y el uso de la tecnología justo antes de acostarnos», aconseja.

No en vano, ser «malos dormidores» o no tener una rutina fijada a la hora de acostarnos y levantarnos puede alterar los procesos cognitivos o provocar un problema sobre el cual hay una preocupación en aumento, como explicó Francisco Rey, director de Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros, que va a cerrar 2023 con más de 100.000 pólizas contratadas. «Una parte de bienestar de nuestros clientes tiene que ver con la salud física y emocional, y cada vez nos estamos encontrando con una mayor demanda respecto al sueño. Una de las soluciones que aportamos, con nuestro socio Sanitas, es la unidad específica del sueño, dentro de los servicios de neurología, con cantidad de disciplinas que trabajan de manera conjunta», aseveró Rey.

«Solo un 10% de personas con trastorno del sueño han sido diagnosticadas»

A pesar de esta preocupación creciente, lo cierto es que «solo un 10% de las personas con trastornos del sueño está diagnosticada y solo un tercio pide ayuda», concretó Margarita Carrasco, que recordó la importancia de «dormir lo suficiente para ser competente durante el día», dado que «el sueño nos regula y afecta a todo, y si dormimos mal, la capacidad de atención y memoria disminuyen y el rendimiento también» generando a menudo la sensación de no llegar a todo por esa falta de descanso, «que es cuando se regulan los procesos físicos y psicológicos».

Una de las claves a la hora de controlar estos procesos se encuentra en la prevención, en la que trabaja BBVA Seguros. «La salud financiera es lo que más preocupa a las personas y lo que más afecta al estrés y al descanso después de la salud física», aseveró Francisco Rey, que destacó el valor añadido que los seguros ofrecen al bienestar. En el caso del sueño, está dentro del programa 'Cuida tu mente' del seguro de Salud de BBVA y supone un apartado específico, que busca el fomento de un descanso, como debe ser, reparador. Sea de la duración que sea, dado que, en palabras de la psicóloga, el criterio sobre la suficiencia es «bastante subjetivo».

Así, lo habitual es atribuir la necesidad a siete u ocho horas, si bien hay quien dice no poder rendir durante el día si no duerme menos y quien considera que con cinco o seis le es suficiente para ser competente. Sea como fuere, es importante alcanzar una sensación de descanso que, en caso de no darse, puede presentar 'señales de alarma' como una sensación de irritabilidad, de bajo estado anímico o de problemas de memoria o en la toma de decisiones.

Consejos para descansar

Margarita Carrasco dio algunas claves para descansar mejor. «Es importante no ver las redes sociales, las noticias o el correo electrónico antes de dormir; el cerebro tiene que entender cuándo es momento de descansar. No debemos desatender la sensación de adormecimiento: cuando el tren del sueño llega, tenemos que cogerlo», advirtió. Asimismo, invitó a llevar «una alimentación saludable, a realizar ejercicio físico, a reducir el consumo de excitantes y a intentar evitar resolver los problemas con la almohada» para favorecer el sueño, además de intentar evitar hablar en las horas previas con personas que nos puedan alterar o realizar cenas copiosas y a intentar seguir rutinas, como levantarse y acostarse a la misma hora siempre, independientemente de lo que hayamos dormido. Y si ese 'tren del sueño' pasa, hay que saber que volverá, esperar en la habitación unos minutos y, si tarda en hacerlo, salir de la habitación para evitar que el cerebro la asocie a esos problemas de insomnio.

«Hay que evitar las redes sociales, las noticias o el correo electrónico antes de dormir»

Con todo, aunque la tecnología puede jugar en contra del sueño si se realiza un

mal uso de ella, de la mano de BBVA Seguros, puede ayudar a mejorarlo, ya que, a través de la digitalización, BBVA y Sanitas trabajan de manera conjunta para ofrecer un servicio personalizado a sus clientes, que les permita trabajar desde la prevención y adoptar hábitos y rutinas antes de amplificar el problema. «Es mejor anticiparnos antes de que esté», afirmó Francisco Rey, director de Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros, que destacó el objetivo de ambas compañías de poder ofrecer a sus clientes «vidas más sanas, más largas y más felices».

Temas [Salud](#) [BBVA](#) [Fundacion BBVA](#)

 Reporta un error



(https://www.pacientesenbuenasmanos.com)

27 diciembre 2023 68 Views

AYUDAS PARA LA REALIZACIÓN DE UNA ROTACIÓN EXTERNA DE FORMACIÓN EN NEUROLOGÍA EN EL EXTRANJERO



(https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2023/12/logo_SEN_2018.png) Redacción, 27-12-2023.- La **Comisión Evaluadora**, formada por siete miembros del **Comité ad hoc de Neurólogos Jóvenes**, ha resuelto la adjudicación de las Ayudas para la realización de una Rotación Externa de Formación en Neurología en el extranjero, convocadas a través de la Fundación SEN.

Pueden consultar los requisitos en la web de la **SEN**. (<https://www.sen.es/noticias-y-actividades/noticias-neurojoven/3377-resolucion-de-las-ayudas-2023-para-realizar-una-rotacion-de-formacion-en-el-extranjero>)

La **Secretaría de la SEN** contactará con los seleccionados a efectos de formalizar la adjudicación de la ayuda.

(https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/ayudas-para-la-realizacion-de-una-rotacion-externa-de-formacion-en-neurologia-en-el-extranjero/)

(http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/ayudas-para-la-realizacion-de-una-rotacion-externa-de-formacion-en-neurologia-en-el-extranjero/)

(https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/ayudas-para-la-realizacion-de-una-rotacion-externa-de-formacion-en-neurologia-en-el-extranjero/)

(http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/ayudas-para-la-realizacion-de-una-rotacion-externa-de-formacion-en-neurologia-en-el-extranjero/)

PUBLICIDAD

PROTAGONISTAS



Dr. Gonzalo Pizarro
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-gonzalo-pizarro/>)

El pasado 20 de diciembre el Dr. Gonzalo Pizarro...

[Leer más](#)
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-gonzalo-pizarro/>)

(https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-gonzalo-pizarro/)



Diego Murillo
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/diego-murillo-9/>)

AMA Seguros y Diego Murillo finalizan con éxito su intenso...

[Leer más](#)
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/diego-murillo-9/>)

(https://www.pacientesenbuenasmanos.com/diego-murillo-9/)



Javier Fernández-Lasquetty
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/javier-fernandez-lasquetty/>)

Eduardo Pastor, presidente de Cofares, ha fichado a Javier...

[Leer más](#)
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/javier-fernandez-lasquetty/>)

(https://www.pacientesenbuenasmanos.com/javier-fernandez-lasquetty/)



Rubén Orquín
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/ruben-orquin/>)

El Consejo Rector de Cofares ha nombrado a Rubén...

[Leer más](#)
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/ruben-orquin/>)

(https://www.pacientesenbuenasmanos.com/ruben-orquin/)



Dra. Carmen Rubio
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dra-carmen-rubio-2/>)

La Dra. Carmen Rubio, presidenta de la Sociedad Española...

[Leer más](#)
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dra-carmen-rubio-2/>)

(https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dra-carmen-rubio-2/)



Dr. José Ángel García
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-jose-angel-garcia-saenz/>)

Con motivo del Día Mundial Contra el Cáncer de...

[Leer más](#)
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-jose-angel-garcia-saenz/>)

(https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-jose-angel-garcia-saenz/)



☰ MENU



CIENCIA/TECNO

Vacuna del VRS y avances en Alzheimer, hitos en el 2023

Redacción Ensegundos • 25 diciembre, 2023 • Alzheimer • ciencia_principal
• Diabetes • Diabetes Mellitus • FDA • Obesidad • Pediatría • rincipal



Científicos han creado dos fármacos para el tratamiento del Alzheimer. Foto/Indicasat-AIP



Se han logrado dos fármacos para el tratamiento del Alzheimer, uno de ellos tiene la aprobación de la FDA

Desde la terapia genética al tratamiento del Alzheimer hasta la vacuna del VRS, son algunos avances médicos que ha dejado la ciencia en el 2023. La Asociación Española de Pediatría (AEP) el doctor Guillermo Martín Carballo, vicepresidente de Atención Primaria de la asociación destaca en primer lugar en haber conseguido dos nuevas incorporaciones en el calendario de inmunizaciones infantiles, destaca el portal de Infosalus.

La primera es la indicación de nirsevimab, el anticuerpo monoclonal contra el virus respiratorio (VRS) en todos los recién nacidos y lactantes hasta los seis meses de edad, cuya introducción de la inmunización se espera una disminución de casos graves de bronquitis, destaca la publicación.

También está, la incorporación en todas las comunidades autónomas de la vacuna antigripal en niños de seis a 59 meses de edad, que contribuirá a reducir el impacto de esta infección en la población infantil y su entorno.

Mientras que, el presidente de la Asociación Española de la Vacuna (AEV), el doctor Jaime Pérez, considera que el mayor hito de la ciencia de este año, es que se ha aplicado una medida para la prevención universal frente al VRS. “Hay pocos países europeos que le han introducido, un anticuerpo monoclonal, que no es vacuna estrictamente y que se autorizó a finales de 2022. España, Francia y Estados Unidos han sido la punta de lanza en su aplicación”.

El científico destacó que, tener por primera vez esta medida de prevención universal desde se descubrió el virus hace 60 años, “porque no hay medida de tratamiento” y ya ha llegado a España a través de un monoclonal aplicándolo con gran agilidad.

Alzheimer

Otro avance en la ciencia, según el doctor José Miguel Láinez, presidente de la Sociedad Española de Neurología, es la aparición de dos fármacos para el tratamiento del Alzheimer, concretamente en su fase precoz. Uno de ellos aprobado por la DY y sometido por la EMA; y el otro está en pendiente de aprobar por ambas agencias.

Se trata del lecademab y donanemab, los dos anticuerpos monoclonales están dirigidos frente a la proteína beta amiloide, cuya acumulación en nuestro cerebro se cree como precursora del Alzheimer.

“Ambos medicamentos han demostrado que retrasan la aparición de la enfermedad entre un 35 y 32%. No se habla de curar, pero sí representan un cambio de concepto en el manejo de la enfermedad, con tratamientos que van desde la causa del problema, siendo efectivos y tolerados por los pacientes”, explicó.

Obesidad

Mientras que el campo de la endocrinología y nutrición, han logrado este año desarrollar fármacos eficientes para el tratamiento médico contra la obesidad, así lo destaca el especialista Ignacio Bernabeu Morón. La obesidad es una enfermedad crónica que cada vez va más en aumento en población mundial. Solo en los países occidentales, es responsable entre el 2% al 7% de las muertes. También es la causante de complicaciones como enfermedades cardiovasculares. Además de la diabetes mellitus, aumento de colesterol, hígado graso, hipertensión arterial, enfermedades cerebro vasculares, entre otras.

Recientemente, EMA ha aprobado dos análogos incretínicos como tratamientos a una dieta baja en calorías. Se trata de semaglutida 2,4 mg y la tirzepatita 15mg, ambos indicados en pacientes con obesidad y alguna complicación asociada a la prediabetes o diabetes, hipertensión, dislipemia, apnea del sueño o enfermedad cardiovascular.

En los estudios preclínicos, estos fármacos han conseguido las reducciones entre el 15% y un 20% respectivamente, con un perfil de tolerancia y seguridad adecuada. “Estos medicamentos, ya sea por un efecto específico o por la pérdida de peso alcanzada, puede reducir el riesgo cardiovascular y metabólico”, añade el doctor.

Acromelagia

Otro que ha destacado este año es el tratamiento personalizado de la acromegalia, una enfermedad poco frecuente, producida

por un tumor benigno de la glándula hipófisis y que produce un exceso de hormona de crecimiento.

Cuando este tumor se desarrolla en niños o adolescentes, ocasiona un cuadro clínico de sobrecrecimiento o gigantismo.

El tratamiento primario de esta patología es quirúrgico por vía endoscópica a través de las fosas nasales. Si bien éste solo es efectivo en alrededor de un 50% de los casos.

Finalmente, destaca el experto endocrinólogo, el impulso que se ha concedido a la desnutrición relacionada con la enfermedad (DRE) que se produce cuando una persona enferma, como conciencia de la enfermedad o del tratamiento necesario, no es posible de satisfacer por sí mismo sus necesidades nutricionales.

Un 29% de las personas ingresadas en un hospital o residencia de ancianos, está en riesgo de desarrollar o ya presenta desnutrición relacionada con la enfermedad.



0 comments

DEJA UNA RESPUESTA

*Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con **

Comentarios *

Nombre *

infosalus / investigación

La 'vacuna' del VRS, avances en Alzheimer, migrañas y acromegalia y fármacos anti obesidad, top 5 de hitos médicos 2023



Archivo - Bebé enfermo con fiebre.
- AYNUR_SIB/ISTOCK - Archivo

Infosalus

Publicado: domingo, 24 diciembre 2023 7:59
@infosalus_com



✉ Newsletter

MADRID, 24 Dic. (EDIZIONES) -

¿Cuáles son los principales hitos o avances médicos más importantes que se han producido en este 2023 y por qué? Ésta es la pregunta que hemos realizado en Infosalus a más de una decena de portavoces de las principales sociedades científicas del país, y esto es lo que nos han contado.

VRS, LA ESTRELLA EN PEDIATRA Y VACUNAS

Desde la Asociación Española de Pediatría (AEP) el doctor Guillermo Martín Carballo,

vicepresidente de Atención Primaria de la asociación destaca en primer lugar el haber conseguido dos nuevas incorporaciones en el calendario de inmunizaciones infantil:

- **La indicación de nirsevimab, el anticuerpo monoclonal contra el virus respiratorio sincitial (VRS)** en todos los recién nacidos y lactantes hasta los 6 meses de edad, con cuya introducción de la inmunización se espera una disminución de casos graves de bronquiolitis.

- La incorporación en todas las comunidades autónomas de la **vacuna antigripal en niños de 6 a 59 meses de edad**, que contribuirá a reducir el impacto de esta infección en la población infantil y en su entorno.

Mientras, **el presidente de la Asociación Española de Vacunas (AEV), el doctor Jaime Pérez, considera que “el mayor hito” de este año es la “primera vez en la Historia de la humanidad”, aunque suene así, que se ha aplicado una medida para la prevención universal frente al VRS:** “Hay muy pocos países europeos que la han introducido, un anticuerpo monoclonal, que no es vacuna estrictamente, y que se autorizó a finales de 2022 y España, Francia, y Estados Unidos, entre otros, han sido la punta de lanza en la aplicación de este preparado”.

En su opinión, es reseñable el hecho de tener por primera vez esta medida de prevención universal desde que se descubrió el virus hace 60 años, “porque no hay medida de tratamiento”, y ésta ha llegado a España a través de un monoclonal y que se ha aplicado con gran agilidad.

“Probablemente nos permitirá tener un otoño-invierno en las aulas de pediatría de los hospitales y de los centros de salud más tranquilos”, subraya. Igualmente, destaca los cambios de calendario vacunal de este año, la introducción de la vacuna frente a la gripe en niños de 6 a 59 meses, así como frente al meningococo B, o la vacuna del papiloma en varones.

PREMIO NOBEL DE MEDICINA 2023

Igualmente, el doctor Pérez, de la Asociación Española de Vacunas, celebra que el **premio Nobel de Medicina se haya concedido en esta ocasión a los investigadores que hicieron posible la vacuna frente a la COVID-19**, con Katalin Karikó a la cabeza, Premio Príncipe de Asturias hace ya dos años, y para el también investigador Drew Weissman, “por sus descubrimientos sobre modificaciones de bases de nucleósidos que permitieron el desarrollo de vacunas de ARNm eficaces contra la infección por SARS-CoV-2”.

Otro hito más, a su juicio, es la autorización por la Agencia Europea del Medicamento (EMA, por sus siglas en inglés) de **la vacuna de Hipra frente a la COVID-19**, “la vacuna española que llega con limitaciones en cuanto a su uso, pero ahí está el haber conseguido una vacuna española, algo muy importante a nivel nacional”.

AVANCES EN EL CAMPO DEL ALZHEÍMER Y DE LAS MIGRAÑAS

Por su parte, el **doctor José Miguel Láinez, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, considera que uno de los datos más significativos del presente año ha sido la aparición de **dos fármacos para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer**, concretamente de su fase precoz, uno aprobado por la FDA norteamericana, y sometido a aprobación por la EMA; y otro que está pendiente de aprobar por ambas agencias.

Se trata de **lecanemab y donanemab, dos anticuerpos monoclonales dirigidos frente a la proteína 'beta amiloide'**, cuya acumulación en nuestro cerebro se cree como precursora del Alzheimer. "Ambos han demostrado que retrasan la aparición de la enfermedad entre un 35 y un 32%. No se habla de curar, pero sí representan un cambio de concepto en el manejo de la enfermedad, con tratamientos que van hacia la causa del problema, y que son efectivos y bien tolerados por los pacientes", asegura.

Cree en este sentido el presidente de la SEN que estos dos fármacos **va a cambiar la asistencia** que hoy en día se está concediendo a esta patología. "Es una realidad que **espero que en mayo de 2025 esté disponible en España**", celebra.

Sostiene, a su vez, que han tenido lugar en este 2023, **avances "muy significativos" en el campo de la migraña**, con fármacos y terapias muy específicas: "Ahora tenemos más fármacos que pueden resolver y mejorar mucho la calidad de vida de estos pacientes. Se trata de fármacos más específicos, anticuerpos monoclonales, y para el tratamiento de las crisis".

Otra cuestión a remarcar en este 2023, según cree el doctor Láinez, es **el compromiso global de las sociedades científicas internacionales con la salud cerebral**, donde se incluye la OMS, y todas las implicaciones de las sociedades neurológicas europeas, para intentar prevenir las enfermedades neurológicas. Recuerda aquí que, probablemente, un 90% de los ictus son por factores controlables, y un 30% o más de los casos de Alzheimer.

FÁRMACOS CONTRA LA OBESIDAD

En el campo de la Endocrinología y la Nutrición, según resalta el **doctor Ignacio Bernabeu Morón, presidente de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**, en el presente año se ha logrado el desarrollo de **fármacos eficaces para el tratamiento médico de la obesidad**, una "enfermedad crónica recidivante, que es cada vez más frecuente en España", ya que afecta al 23% de los adultos, y se estima que en 2030 y 2035 afectará al 30% y al 37% de los adultos, respectivamente.

En los países occidentales es responsable de entre el 2 y el 7% del total del coste sanitario, fundamentalmente por sus complicaciones metabólicas y cardiovasculares, tal y como advierte este especialista: diabetes mellitus, aumento de colesterol, hígado graso, hipertensión arterial, enfermedad cardio y cerebrovascular, apnea del sueño, incremento de la frecuencia de algunos cánceres (mamá, útero, colon, renal, biliar, páncreas, recto, esófago u ovario).

“Perder y mantener un 10% del peso corporal revierte o mejora muchas de sus complicaciones. El tratamiento implica modificaciones en algunos hábitos, en la dieta, y en la actividad física de la persona afectada. Estos cambios, si bien siempre son positivos para la salud del paciente, no siempre son suficientes para alcanzar y mantener un peso más sano y una mejor calidad de vida”, aclara el doctor Bernabeu Morón.

Aquí subraya que en los últimos años se han desarrollado **fármacos anti-obesidad que consiguen promover una pérdida de peso superior al 10% en la mayor parte de los pacientes tratados.** “En conjunto estos fármacos son denominados ‘análogos de la incretinas’ (GLP-1 y GIP), unas hormonas producidas y liberadas en el tracto digestivo ante la llegada de nutrientes, que estimulan la producción de insulina, regulan el tránsito digestivo, el metabolismo de las grasas, y producen una sensación de saciedad y de disminución del apetito”, resalta.

Explica que los análogos de las incretinas ejercen básicamente los mismos efectos que las incretinas naturales, y recuerda que se comercializaron por primera vez en 2005 como fármacos para el tratamiento de la diabetes tipo 2 en pacientes con obesidad.

“Desde entonces, se han convertido en un tratamiento estándar en la diabetes tipo 2 al mejorar el control de la glucosa, disminuir el riesgo de hipoglucemias frente a otras alternativas de tratamiento, y facilitar la pérdida de peso. La mayoría de los comercializados (entre ellos la exenatida, liraglutida, dulaglutida o semaglutida) facilitan la pérdida de peso, pero solo uno de ellos -la liraglutida 3 mg- está comercializado en España para el tratamiento de la obesidad, facilitando la pérdida de en torno a un 8% del peso”, sostiene este especialista en tratamiento de la obesidad.

Recientemente, dice que **la EMA ha aprobado dos análogos incretínicos como tratamientos adicionales a una dieta baja en calorías,** junto a un incremento de la actividad física en pacientes con exceso de peso: “Se trata de ‘semaglutida 2,4 mg’ (análogo GLP1) y ‘tirzepatida’ 15 mg (análogo dual GLP1 y GIP), en ambos casos indicados en pacientes con obesidad (índice de masa corporal/ IMC \geq a 30 k/m²), o bien con sobrepeso (IMC \geq 27 kg/m²), y alguna complicación específica asociada (diabetes o prediabetes, hipertensión, dislipemia, apnea del sueño o enfermedad cardiovascular)”.

En los estudios preclínicos, según prosigue el presidente de SEEN, estos fármacos han **conseguido reducciones de peso de hasta un 15 y un 20% respectivamente,** con un perfil de tolerancia y de seguridad adecuado. “Estos fármacos, ya sea por un efecto específico o por la pérdida de peso alcanzada, pueden reducir el riesgo cardiovascular y metabólico”, agrega.

NO CURA LA OBESIDAD

Probablemente, celebra que estén **disponibles en España en 2024,** y a su juicio, “representan un **avance significativo en el tratamiento de la obesidad**”, pero no son su curación. Es más, insiste en que su uso “siempre” deberá realizarse bajo prescripción y seguimiento médico especializado, liderado desde las unidades de obesidad de los Servicios de Endocrinología y Nutrición.

Ahora bien, el doctor se mantiene expectante puesto que, hasta el momento, nada se conoce respecto a su posible financiación por el Sistema Nacional de Salud. “La obesidad es una enfermedad crónica, no elegida por el paciente y generadora de múltiples y de graves complicaciones. La SEEN y su área de Obesidad reclama que el tratamiento de esta enfermedad sea considerado como el de cualquier otra enfermedad crónica: financiable en indicaciones concretas, bajo prescripción y seguimiento médico especializado”, defiende.

En caso contrario, considera el doctor Bernabeu que el tratamiento de la obesidad representará una gran fuente de inequidad, ya que por su coste previsible solo serán accesibles para un pequeña parte de las personas con obesidad.

TRATAMIENTO PERSONALIZADO DE LA ACROMEGALIA

Otro de los hitos reseñables de este 2023, en opinión del presidente de la Sociedad Española de Endocrinología, ha tenido lugar en el campo de **la acromegalia**, una enfermedad poco frecuente (entre 2 y 10 nuevos casos por millón de habitantes y año) producida por un tumor benigno de la glándula hipófisis, y que produce un exceso de hormona de crecimiento.

“Cuando este tumor se desarrolla en niños o en adolescentes provoca un cuadro clínico de sobrecrecimiento o gigantismo. Por el contrario, cuando ocurre en adultos, que es lo más habitual, se produce un cuadro clínico caracterizado por un hipercrecimiento de partes blandas, con cambios característicos en el aspecto físico del paciente”, detalla.

Así, el doctor recuerda que **el tratamiento primario de esta patología es fundamentalmente quirúrgico** por vía endoscópica a través de las fosas nasales; si bien éste sólo es efectivo en alrededor de un 50% de los casos. “**En los pacientes no curados existen alternativas** de tratamiento médico que pueden ser eficaces. El uso de estos tratamientos, de acuerdo con la normativa española y europea, debe hacerse de forma secuencial”, aclara.

Hay una primera línea de tratamiento por la que deben pasar todos los pacientes y aquellos que no responden a este tratamiento (aproximadamente un 40-50%) pueden pasar a segunda y, posteriormente a una tercera línea de tratamiento, tal y como describe: “Esto implica que los pacientes que no responden a la primera línea de tratamiento pueden precisar muchos meses hasta alcanzar el control de la enfermedad, y esta demora puede implicar la irreversibilidad de algunas de las complicaciones de la enfermedad, y por ello un peor pronóstico”.

Sin embargo, existen datos clínicos, radiológicos, bioquímicos y ciertas características moleculares específicas del tumor que nos permiten anticipar o predecir cuál es el tratamiento ideal para cada paciente, tal y como advierte. “En los últimos años, hay un **gran volumen de investigación internacional respecto a estos factores predictivos de respuesta al tratamiento**, en el intento de conseguir un tratamiento personalizado que nos permita conseguir un control más rápido de la enfermedad”, añade.

Es más, subraya que hace 10 años la SEEN promovió el desarrollo de una red nacional multicéntrica de investigación clínica y básica en adenomas hipofisarios, con especial dedicación a la acromegalia; un proyecto que ha dado lugar en los últimos 12 meses a 10 publicaciones científicas de alto impacto, con la participación de hasta 17 centros hospitalarios nacionales, que permiten definir mejor como ha de ser el proceso de personalización del tratamiento en personas con acromegalia. “Esta actividad científica ha promovido la participación de investigadores clínicos y básicos nacionales en los grupos internacionales que desarrollan los consensos y recomendaciones sobre el óptimo manejo de esta enfermedad”, valora.

DESNUTRICIÓN RELACIONADA CON LA ENFERMEDAD

Finalmente, destaca este experto endocrinólogo **el impulso que se le ha concedido a la desnutrición relacionada con la enfermedad (DRE)** desde su sociedad científica, aquella que se produce cuando una persona enferma, como consecuencia de la enfermedad o del tratamiento necesario, y no es capaz de satisfacer por sí mismo sus necesidades nutricionales. “Se trata de un fenómeno que **puede presentarse en enfermedades oncológicas, en politraumatismos, en quemados**, o en cualquier tipo de enfermedad aguda o crónica grave”, mantiene Bernabeu.

“Un 29% de las personas ingresadas en un hospital o residencia de ancianos está en riesgo de desarrollar, o ya presenta una DRE. Su presencia aumenta el coste económico de la asistencia sanitaria en más de 1.600 millones de euros año en España.

El diagnóstico y soporte nutricional es coste efectivo: el diagnóstico y tratamiento de la DRE supondría un ahorro de entre el 12 y el 21% del coste de los ingresos hospitalarios, y de entre 2 y el 4,9% del gasto sanitario total. Además, y más allá de los aspectos económicos, reduce la mortalidad, la tasa de reingresos y de complicaciones y mejora la calidad de vida del paciente”, sostiene el doctor.

Sin embargo, el cribaje de la DRE no se realiza sistemáticamente en todos los pacientes hospitalizados y aún más, al acceso al tratamiento (los denominados alimentos de usos médicos especiales o AUMs) es poco flexible y no cubre las necesidades de todos los pacientes. “El acceso a los AUMs para pacientes con DRE sólo se financia para una serie de enfermedades concretas (Real Decreto 1030/2006). De esta forma, existen diferencias entre el acceso al tratamiento en ámbito hospitalario y el ambulatorio e incluso pueden existir inequidades entre las diversas comunidades autónomas.

En septiembre 2022 más de 75 organizaciones internacionales firmaron la Declaración de Viena, sobre el derecho humano a la atención nutricional, y un compromiso mundial para reconocer la atención nutricional como un derecho humano, al tiempo que remarca que desde hace años la SEEN trabaja por el reconocimiento de la DRE y la adecuación de la legislación española a este respecto y a través de varias iniciativas, como el ‘Manifiesto sobre la Desnutricio

Los medicamentos para tratar las migrañas que son más efectivos que el ibuprofeno

Un estudio analizó 25 medicamentos de distintas clases en 300.000 personas que sufren este problema, descubriendo que el ibuprofeno fue eficaz en el 42% de los casos



▲Un paciente con migrañas, atendido por un experto en esta dolencia larazon

CAMILA PUJALVÍ ▾

Creada: 23.12.2023 20:01

Última actualización: 23.12.2023 20:01



En España, **aproximadamente 1**
crónica, experimentando dolor d
datos de la **Sociedad Española d**
efectivos para reducir este dolor;
padecen esta afección ha llevado
como el ibuprofeno, aunque **su c**
salud, incluidos problemas eston

MÁS NOTICIAS



Nuevo estudio

Científicos descubren más de 30 nuevas especies de bacterias que pueden enfermar a las personas



Medicina Genómica

“Mylogy es una plataforma bioinformática única: interpreta la información genética a partir del perfil farmacogenético individual”

Recientemente, la revista médica **Neurology**, de la **Academia Americana de Neurología**, publicó un estudio basado en datos recopilados durante seis años a través de una aplicación que estudió a **más de 300.000 personas con migraña**. Los investigadores analizaron **25 medicamentos de siete clases diferentes** y llegaron a la conclusión de que hay alternativas más efectivas que el ibuprofeno para aliviar el dolor causado por las migrañas.

Las tres clases de medicamentos identificadas como más eficaces son los triptanes, el cornezuelo de centeno y los antieméticos. Entre los medicamentos específicos, se destacan el **eletriptán, el zolmitriptán y el sumatriptán como los más efectivos**. Según los participantes en el estudio, **el ibuprofeno resultó eficaz en el 42% de las ocasiones**, mientras que el eletriptán fue útil el 78%, el zolmitriptán el 74% y el sumatriptán el 72%.

Las migrañas, caracterizadas por **dolores moderados a intensos** y síntomas como náuseas y sensibilidad a la luz, pasan por varias etapas. Aunque no todos los afectados experimentan todas las fases, **la migraña puede desencadenarse por diversos factores**, como el estrés, cambios hormonales, ruido y olores fuertes, algunos alimentos y cambios en el clima.

ARCHIVADO EN:

Enfermedades / Bienestar / Medicamentos / Sa

[launion.digital](https://www.launion.digital)

¿Hablas cuando dormís?, mirá las posibles causas

anÃ³nimo

4-5 minutos

Se estima que más del 78% de la población habla dormida. La **somniloquia** se trata de un trastorno tan común que, pese a su popularidad, la gente no sabe por qué sucede en las noches y en las siestas. Hoy, un **neurólogo** lo explica.

Esta afección del **sueño** inofensiva puede ser molesta para las personas que duermen con quienes la padecen y, por ese motivo, debería ser tratada. Además, este trastorno puede estar **asociado al estrés**.

Charles Craig, coordinador del **Grupo de Estudios de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología** aclaró que la somniloquia es en realidad un micro despertar y que lo pacientes no suelen estar en ese momento completamente dormidos.

¿Por qué hablamos dormidos?: qué es la somniloquia

La somniloquia es un tipo de **parasomnia** o conducta anormal que ocurre mientras una persona duerme. "En general, las parasomnias se presentan principalmente en niños y van desapareciendo en la medida en que el cerebro va madurando", explicó Leonardo Serra, neurólogo del Centro del Sueño de la Clínica Alemana.

En diálogo con **El Cronista**, el Director del Instituto de Neurología de Buenos Aires, **Alejandro Andersson**, explicó que la somniloquia es un "**sonambulismo chiquitito**", que está relacionado a la acción de hablar cuando se está dormido.

Según el especialista hay distintos tipos y grados de esta afección. Sin embargo, sostuvo que no trae ninguna **consecuencia en la salud**. "Es totalmente inofensivo, no hace ningún daño en el cuerpo", indicó.

Qué tiene que ver el sonambulismo con hablar dormido

Andersson sostuvo que un 10% de la población que tuvo esta afección padeció o **tendrá en algún momento algún episodio de sonambulismo**. Por otro lado, indicó que las vocalizaciones suelen ser breves y sin sentido en la mayoría de las veces.

Según el especialista, sólo el 10% de la población padece de esta afección de forma periódica y puede estar ligada en gran parte de las veces con el **sonambulismo**.

La somniloquia puede hacer que el paciente **emita ruidos o sonidos extraños al dormir** o bien **hablar en voz alta en sueños**. Este trastorno afecta claramente a la calidad del sueño de la persona que lo padece y de quienes duermen cerca de ella.

¿Cuáles son las causas de hablar dormidos?

Una de las causas tiene que ver con los episodios de estrés, la ansiedad, **el consumo de alcohol** o episodios de fiebre, los cuales pueden agudizar este fenómeno.

Por otro lado, quienes hablan dormidos suelen hacerlo en las etapas del sueño NREM, cuando el cerebro atraviesa la etapa tranquila o de descanso de sueño profundo.

Según Serra, "las probabilidades de que se presenten episodios de parasomnias disminuyen mientras más ordenados sean los hábitos de sueño y menos elementos existan que lo interrumpen y superficialicen, como otras enfermedades del sueño, por ejemplo las apneas, que sí pueden tratarse".

Además, desde la Sociedad Española de Neurología indicaron que este trastorno está **relacionado con el estrés**. "El **cerebro** sigue procesando información" pese a que esté dormido, indicaron.

Lunes, 8 de Enero de 2024 - 12:24:37

Sea cual sea su compañía puede elegir
TANATORIO
VIRGEN DE LAS VIÑAS
 SERFVITA



La voz de Tomelloso

la **IMPORTANCIA**

DEL SECTOR VITIVINÍCOLA EN EL MEDIO RURAL

LOGIN



AFAL Tomelloso cuenta con una nueva furgoneta adaptada para su Centro de Día San Rafael

La Voz | Jueves, 28 de Diciembre del 2023

Utilizamos cookies propias y de terceros para analizar y mejorar su navegación. Si continua navegando, consideramos que acepta su instalación y uso.

[OK](#)

Al utilizar nuestro sitio usted acepta los términos de nuestra Política de Privacidad. [Más información.](#)



AFAL Tomelloso cuenta con una nueva furgoneta adaptada para el Centro de Día San Rafael. La adquisición de este vehículo adaptado ha sido posible, gracias a una subvención de Fundación La Caixa, otra de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, los donativos recaudados en el reto solidario que llevó a cabo María Parra corriendo de Tomelloso hasta el Santuario de Cortes y a otros donativos recibidos. La subvención de Fundación La Caixa se enmarca dentro del programa de Ayudas a Proyectos de Iniciativas Sociales de Fundación La Caixa, que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas más vulnerables.

El nuevo vehículo está totalmente adaptado, dispone de un sistema de anclaje y elevación que garantiza la seguridad y la comodidad de los pasajeros. Tiene capacidad para nueve plazas, de las cuales dos son para sillas de ruedas. Ello nos permite continuar ofreciendo un servicio de transporte de calidad.

AFAL Tomelloso, entidad sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública, ofrece servicios de fisioterapia, terapia ocupacional, psicología, logopedia y atención social y asistencial a personas con Alzheimer y sus familiares. Su misión es mejorar su calidad de vida, fomentar su autonomía y defender sus derechos. Para ello, ofrece servicios de fisioterapia, terapia ocupacional, logopedia, estimulación cognitiva, apoyo psicológico, asesoramiento jurídico y social, y actividades de ocio y tiempo libre. Cuenta con el apoyo de diversas entidades públicas y privadas, así como de voluntarios y socios.



Lepanto, 29
Tomelloso

926 70 19 91

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, en España hay más de 800.000 personas que padecen alzhéimer, una enfermedad neurodegenerativa que afecta a la memoria, el lenguaje y el comportamiento. Esta enfermedad requiere de una atención integral y multidisciplinaria por lo que AFAL lleva más de 25 años trabajando en este ámbito contando con un equipo de 18 profesionales especializados.

OK

Al utilizar nuestro sitio manifiesta su consentimiento de Fundación La Caixa, Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, María Parra y a



NeuMEDIO ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

La SEN y la SEIB potencian la investigación en neurología a través de un nuevo convenio

Con este convenio marco, tanto la SEN como la SEIB 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, así como la celebración de seminarios, cursos y conferencias sobre temas de interés común.



22/12/2023

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 como la SEIB 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, 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 facilitar su 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 convencimiento que esta colaboración beneficiará no sólo a nuestros asociados, sino también a los pacientes", comenta el Dr. José Miguel Láinez, Presidente de la SEN. **"Las enfermedades neurológicas afectan ya a más del 33% de la población española, con enfermedades como el ictus, Alzheimer y otras demencias, Parkinson 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".

Por su parte, 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". Y, en el ámbito de la investigación, "buscamos impulsar la colaboración de especialistas en Neurología en los más de 40 grupos y centros de investigación consolidados e integrados en la SEIB, que aportan una amplia experiencia en áreas como la neurotecnología, neuroimagen, procesamiento de señales, bioinstrumentación y sensores biomédicos, biomateriales, modelado y simulación, inteligencia artificial e ingeniería de neurorehabilitación, entre otros", detalla el Prof. Enrique J. Gómez Aguilera.

Por otro lado, 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 y seguimiento 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.

#sen #seib #neurología

TE RECOMENDAMOS



- [Actualidad](#)
- [Salud](#)
 - [Quitar la tos](#)
 - [Dolor de garganta](#)
 - [Dolor de barriga](#)
 - [Bajar el colesterol](#)
 - [Ver más sobre salud](#)
- [Nutrición](#)
 - [Alimentos ricos en hierro](#)
 - [Desayunos ricos en fibra](#)
 - [Alimentos para bajar el azúcar](#)
 - [Alimentos ricos en magnesio](#)
 - [Alimentos ricos en potasio](#)
 - [Dietas](#)
 - [Recetas sanas](#)
 - [Ver más sobre nutrición](#)
- [Salud mujer](#)
- [Embarazo y bebés](#)
 - [Embarazo semana a semana](#)
 - [Síntomas del parto](#)
 - [Nombres de niña](#)
 - [Nombres de niño](#)
 - [Más sobre el embarazo](#)
- [Psicología](#)
- [Ejercicios](#)
 - [Hipopresivos](#)
 - [Ejercicios para perder barriga](#)
 - [Más ejercicios](#)
- [Consumo](#)
- [Videos](#)
- [suscríbete](#)
 - [Suscríbete a tu revista](#)
 - [Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud](#)
 - [Suscríbete](#)
- [links](#)
 - [Especialistas](#)
 - [Blogs](#)
 - [Podcasts](#)
 - [Tests](#)
 - [Newsletter](#)
 - [Videoconsultas](#)
 - [links](#)
 -
 -
 -
 -
 -
 -

[SUSCRÍBETE](#)[Psicología y bienestar](#)[5 sencillos hábitos que aumentan las hormonas de la felicidad, según National Geographic](#)[Medicina General](#)[¿Calefacción encendida o apagada por la noche? Esta es la mejor opción](#)[Ejercicios](#)[Método Muraki para ojeras y bolsas: recupera una mirada más joven en solo 5 minutos](#)[Hormonas de la felicidad Piel seca Método Kaizen Rumiación Dormir con calcetines Mandarina Depuración Nombres niño bíblicos](#)[Medicina General · Insomnio](#)

Menos alegres, poco felices y con más ansiedad: lo que te pasa si duermes mal

No dormir lo suficiente no solo provoca cansancio al día siguiente, también hace que sintamos menos alegría, felicidad o satisfacción.

Actualizado a 29 de diciembre de 2023, 14:45



La falta de sueño afecta en gran medida el estado de ánimo.

ISTOCK



[Soledad López](#)

Periodista especializada en salud y nutrición

Dormir mal no solo causa cansancio, falta de concentración y despistes al día siguiente. El [insomnio provoca un efecto en cadena](#) que repercute en todo el organismo y es lógico porque pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo ya que el cuerpo necesita recuperarse del desgaste diario. Pero hay un aspecto que se ve especialmente afectado cuando no dormimos bien: nuestro **bienestar emocional**. El sueño nos roba alegría, felicidad y satisfacción. Así lo ha demostrado un [estudio publicado en 'Psychological Bulletin'](#) que repasa más de 50 años de investigación sobre el estado de ánimo y la privación del sueño.

Una pandemia de las sociedades modernas

El insomnio es uno de los trastornos más comunes de las sociedades modernas. Entre un 25% y un 35% de la población padece **insomnio transitorio**, y entre un 10% y un 15% (más de 4 millones de españoles) lo sufre de forma crónica, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Artículo relacionado

[Las 8 cosas que tienes que hacer para dormir bien y combatir el insomnio](#)

La falta de sueño pueden estar provocada por una **gran variedad de enfermedades** (párkinson, reflujo gastroesofágico, síndrome de las piernas inquietas, depresión...) o el consumo de ciertos medicamentos. Pero al margen de estas condiciones que se pueden tratar, el neurocientífico Matthew Walker, autor del libro "Por qué dormimos. La nueva ciencia del sueño", asegura que **los factores propios de la vida moderna** son los [principales responsables del aumento del insomnio](#) en comparación con hace 100 años. Estos factores incluyen la [exposición excesiva a la luz brillante durante la noche](#); la temperatura ambiental inadecuada en la habitación, el uso del despertador y el estrés.

El Dr. Walker destaca la importancia del sueño como un pilar fundamental para la salud, tanto que algunos científicos, él incluido, han abogado por instar a los médicos a **recetar horas de sueño**. No obstante, advierte que esta sugerencia no implica abogar por el uso indiscriminado de pastillas para tratar el insomnio. Más bien, el objetivo es crear un entorno propicio para el sueño sin depender de medicamentos.

Insomnio y ánimo

Dormir mal puede afectar a la salud pero, incluso aunque no derive en ninguna enfermedad concreta, **nos roba mucha felicidad**. La investigación publicada en 'Psychological Bulletin' revisó 154 estudios que abarcaron 50 años e incluyeron los casos de más de 5.700 personas.

En todos los estudios, los participantes fueron sometidos a diferentes **pruebas de privación de sueño** como mantener despiertas a las personas durante más tiempo del habitual, hacer que duerman menos de lo necesario o interrumpir su sueño durante la noche.

Artículo relacionado

[Cómo dormir más rápido con rutinas fáciles que puedes hacer cada día](#)

Después de cada "noche agitada", los investigadores evaluaron **cómo se sentían las personas**. Observaron el estado de ánimo que reportaban, cómo respondían a estímulos emocionales y también midieron los síntomas de ansiedad, como el ritmo cardíaco acelerado y la preocupación constante.

Lo que descubrieron es bastante impactante. No importa si alguien perdió solo unas pocas horas de sueño o si se quedó despierto un par de horas más tarde de lo normal; en todos los casos, hubo **menos emociones positivas como la alegría, la felicidad o la satisfacción**. Además, la falta de sueño aumentó los síntomas de ansiedad, como el corazón latiendo más rápido y una mayor sensación de preocupación.

Lo interesante es que estos efectos negativos en las emociones no eran exclusivos de períodos largos sin dormir. Incluso después de solo una o dos noches de **sueño interrumpido**, las personas experimentaron estas consecuencias en su bienestar emocional. La falta de sueño también tuvo otro efecto: redujo la capacidad de las personas para responder emocionalmente a diferentes situaciones.

En resumen, este estudio muestra que no dormir lo suficiente o tener **noches interrumpidas** no solo nos deja cansados, sino que también afecta negativamente nuestro estado de ánimo y aumenta la ansiedad.

-
-
-
-

- [Insomnio](#)
- [Dormir bien](#)

Cerca de la mitad de la población tiene una discapacidad causada por enfermedades neurológicas



28 Dic, 2023 por Tweet Salud

Imprimir este artículo Tamaño de fuente - 16 +

Bajo el lema «Salud cerebral y discapacidad, no dejes a nadie atrás», la World Federation of Neurology ha destacado que las enfermedades neurológicas son causa número uno de los años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo.

Más de mil millones de personas tienen algún tipo de discapacidad y casi el cincuenta por ciento está causada por enfermedades neurológicas, según apunta la Sociedad Española de Neurología (SEN). En España, y según datos de la SEN, las enfermedades neurológicas son las responsables del 50% de los años perdidos por discapacidad. Además, son las responsables del 23% de los años de vida perdidos por muerte prematura y las causantes del 19% de las muertes que se producen cada año.

Llevar hábitos de vida cerebro-saludables -entre los que se incluye realizar actividades intelectuales y físicas, seguir la dieta mediterránea, evitar el tabaco, el alcohol, la hipertensión y la depresión, intentando tener un buen estado anímico y buscando la socialización-, ayudaría a prevenir muchas enfermedades neurológicas.

Nueve de cada quince patologías más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas tales como el ictus, alzhéimer, párkinson, migrañas, epilepsia, esclerosis múltiple, demencia frontotemporal o la ELA.

Fuente: Prensa Social 28-12-2023

Comparte:

Facebook 0 Twitter 0 Google+ 0 LinkedIn 0

Etiquetas asignadas al artículo:

cerebro SEN

Artículos relacionados



Boletín



Publicidad

AYUNO INTERMITENTE PARA ADULTOS MAYORES

EDAD: 45-50 Desayuno: Huevos revueltos con pan integral y rodajas de aguacate. Almuerzo: Salmado de verduras con tofu, brócoli, pimientos, zanahorias y arroz integral. Snack: Mezcla de frutos secos con nueces, frutas deshidratadas y chocolate negro. Cena: Curry de lentejas y verduras servido sobre arroz integral.	EDAD: 51-55 Desayuno: Yogur griego con bayas frescas y una pizca de granola. Almuerzo: Bol de burrito de quinoa y frijoles negros con aguacate, salsa y una pizca de queso. Merienda: Yogur griego con una pizca de granola y bayas. Cena: Brochetas de verduras a la parrilla acompañadas de quinoa o cúrcuma.
EDAD: 56-60 Desayuno: Tostadas integrales con queso fresco y una pizca de granola. Almuerzo: Filete de pescado al horno con verduras al vapor y arroz integral. Snack: Brócoli de verduras a la parrilla acompañado de queso y pan.	EDAD: 61-65 Desayuno: Tostadas integrales con queso fresco y una pizca de granola. Almuerzo: Filete de pescado al horno con verduras al vapor y arroz integral. Snack: Brócoli de verduras a la parrilla acompañado de queso y pan.



buscar aquí

Buscar

uppers

ppers

PUBLICIDAD

NEWSLETTER

len ayudarte a ser más



Los Chichos dicen adiós tras 50 años: "El Jero era un fenómeno, pero no el alma del grupo"



upper



PUBLICIDAD

er a personas con un alto coeficiente intelectual.

una **mejor capacidad de encontrar soluciones** a la mejor adaptación a diferentes circunstancias. Las cosas florecen cuando se sale de la zona de confort y se buscan nuevas experiencias desafiantes para el alma y

no nos comemos entre nosotros?

que nos vamos de viaje: "Acepta que se pueden

café sin azúcar?

el cerebro porque, con el tiempo, un mayor nivel de reserva cognitiva, lo que permite que se evite el deterioro de la edad o a los síntomas de las demencias. Dr. José Manuel Moltó, vocal de la Sociedad

de muy deprisa y el día a día come a los platos de la realidad, dejar de lado la tensión y el estrés

Los hobbies son para muchos la vía de escape

efecto, pero no solo sirven para evadirse y disfrutar, hay ciertas actividades que

Los Chichos dicen adiós tras 50 años: "El Jero era un fenómeno, pero no el alma del grupo"

uppers

PUBLICIDAD

Journal of Medicine, **bailar regularmente reduce el** junto a los resultados de otro informe publicado incluyó que las terapias con baile mejoran la memoria y la función cognitiva. Y es que, de eso es sabido que el ejercicio físico ayuda no para el cerebro, **ayuda a reducir el estrés y la presión arterial y el flujo de sangre al cerebro**. Además, investigadores de la Universidad de California descubrieron que la simple actividad aeróbica mejora la salud del cerebro, el área del cerebro relacionada con la memoria y la función cognitiva.

Y vivir toda la experiencia no solo hará que disfrutemos nuestra productividad o que activemos nuestra mente. La American Geriatrics Society, Journal of Aging, ayudará también a **retrasar la aparición de enfermedades como el Alzheimer**. Enfrentarse a nuevos desafíos y probar nuevos sabores hace que **obliguemos a nuestro cuerpo a mantenerse saludable y activo**, manteniéndolo activo y sano.

Con el tiempo, nuestro cerebro va cambiando y se conoce como neuroplasticidad. Nuestras conexiones, incluso se pueden formar nuevas conexiones, pero para ello es clave entrenar y estimular nuestro cerebro. Y hay tres

Los Chichos dicen adiós tras 50 años: "El Jero era un fenómeno, pero no el alma del grupo"

uppers

PUBLICIDAD



ERS.ES

oro cognitivo ligado a la edad en personas sanas,
cia y puede mejorar la calidad de vida en
los beneficios físicos que también comporta.
ual de actividad física. Un mínimo de 150
semana, obteniendo más beneficios si se
(5h).

nción cognitiva, la memoria, la eficiencia y la
que estimula la circulación sanguínea en los
función cognitiva.

ocar un instrumento

Los Chichos dicen adiós tras 50 años: "El Jero era un fenómeno, pero no el alma del grupo"



uppers



PUBLICIDAD

unciones como el aprendizaje y la memoria. Sus
que meditan tienen más gruesas las partes del
razonar, memorizar, empatizar, compadecerse y

Consejos

Enlaces Promovidos por Taboola

ate esto cada mañana)

- Uppers

vas a creer este precio

fue de María del Amparo y Eva Ferri, las hijas del cantante? - Uppers

ble

lor de La Clave - Uppers

confiar en lo que teníamos" - Uppers

