

## ¿Qué le pasa al cerebro si duermes menos de cinco horas por la noche?



Ayer 19:16 - [Salud](#)

[AGENCIAS / EL TIEMPO](#)

*En los últimos años, en el mundo se ha experimentado un preocupante **aumento en la prevalencia del trastorno de insomnio crónico**, según un estudio liderado por el doctor Manuel de Entrambasaguas y publicado en la revista científica *Sleep Epidemiology*.*

**Este trastorno ya afecta al 14% de la población**, generando una alerta sobre la relación directa entre la calidad del sueño y la salud mental, especialmente en lo que respecta a la depresión.

**Una investigación en Portugal sugiere que alrededor del 20% de las personas duermen menos de cinco horas diarias.** Esta cifra es alarmante, ya que diversos estudios científicos han vinculado la falta de sueño prolongada con un **mayor riesgo de problemas de salud mental**, siendo la depresión uno de los más destacados.

Ana Fernández-Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica la conexión entre el sueño y la salud mental. A corto plazo, **la falta de sueño se traduce en fatiga diurna y menor motivación, pero a largo plazo, se ha asociado con síntomas de depresión y deterioro**

**cognitivo**, aumentando hasta tres veces el riesgo de desarrollar depresión.

La especialista destaca la **importancia del descanso nocturno adecuado para el funcionamiento cerebral**. Estudios experimentales muestran que la privación del sueño afecta el estado de ánimo, disminuye el optimismo y aumenta la fatiga e irritabilidad. Fernández-Arcos subraya que mantenerse despierto de forma prolongada altera la secreción de hormonas esenciales para regular el organismo, como la hormona de crecimiento y el cortisol.

La relación bidireccional entre el sueño y la salud mental se manifiesta de diversas formas. La experta señala que "cuando hay un mal descanso, ya sea por trastornos de sueño o por privación crónica, hay un mayor riesgo de problemas mentales". Además, se ha identificado científicamente una posible propensión genética a un sueño de corta duración asociado con síntomas posteriores de depresión.

Frente a este panorama, Fernández-Arcos sugiere medidas para mejorar la calidad y cantidad del sueño, como **establecer un horario regular para ir a dormir**, evitar cenas tardías y copiosas, ingerir alcohol, fumar o usar pantallas electrónicas antes de acostarse. En caso de un sueño interrumpido o poco reparador, la consulta con un médico es recomendada para abordar posibles trastornos del sueño.

El mensaje es claro: dormir menos de cinco horas diarias aumenta significativamente el riesgo de sufrir depresión, destacando la importancia de cuidar nuestra salud mental a través de hábitos de sueño adecuados.

[Instalar aplicación de El Tiempo](#)

[Recibe noticias de El Tiempo en Google News](#)

## Noticias del tema

- › Cómo te protege tu cerebro mientras duermes
- › Los sorprendentes vínculos entre cuán bien duermes y lo que comes
- › Esto es lo que pasa si duermes menos de cinco horas al día



Salud

# «¿Existen tratamientos naturales para la migraña?»

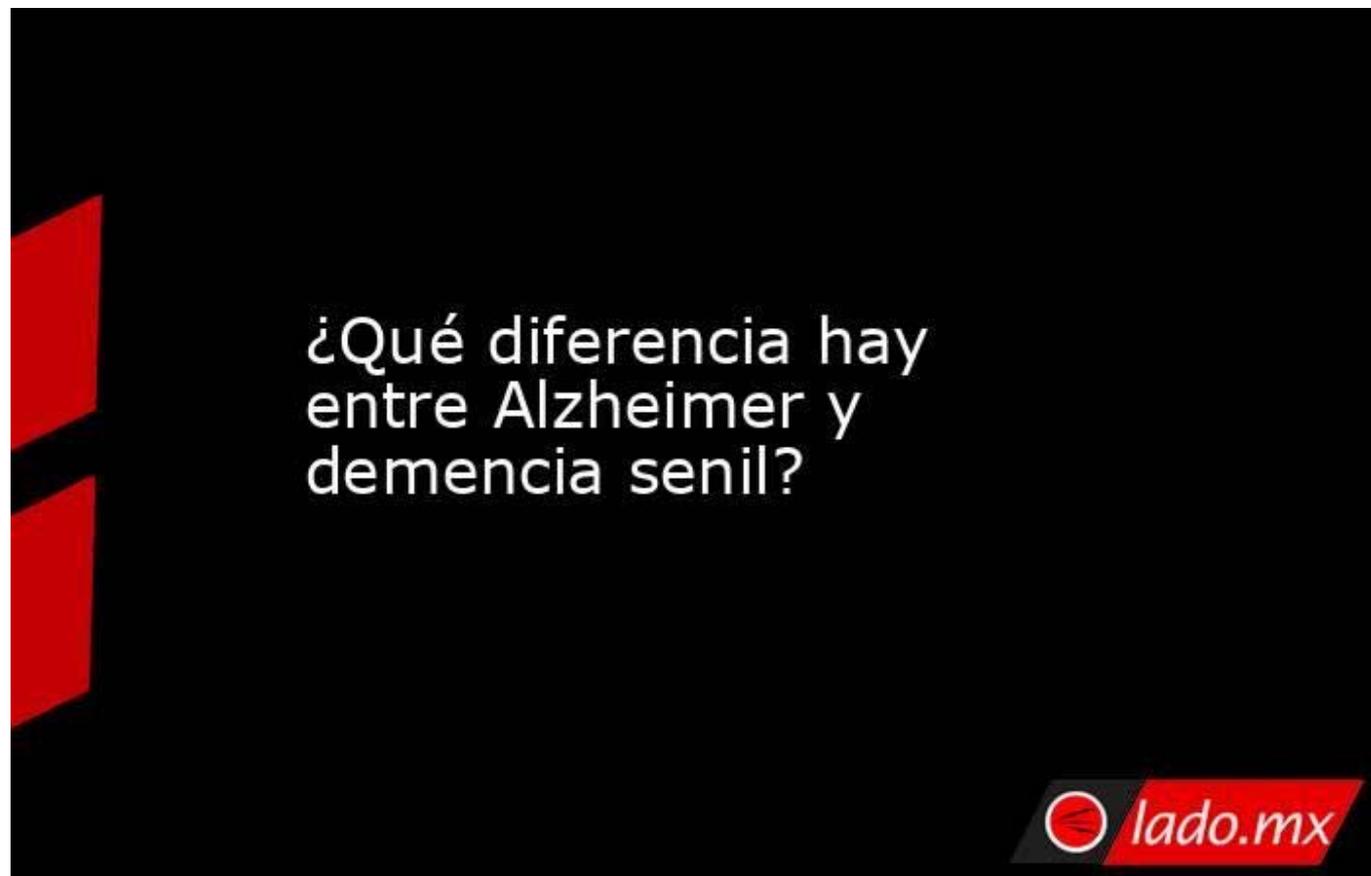


Jewel Beaujolie • Hace 4 horas 🔥 11 📖 5 minutos de lectura

[Jannah Theme](#) License is not validated, Go to the theme options page to validate the license, You need a single license for each domain name.

2023 (trending.php?id=9806) / 3 de Diciembre (trending.php?id=5066) / Diciembre (trending.php?id=4997) / México (trending.php?id=1051) / Ciclón (trending.php?id=7777) / Primera División de México (trending.php?id=2618) / Club Tigres (trending.php?id=3113) / Arquero (trending.php?id=8966)

## ¿Qué diferencia hay entre Alzheimer y demencia senil? Infobae



00:50

Califica esta nota



Una pareja de jubilados (Shutterstock)

**Alzheimer** (<https://www.infobae.com/espana/2023/11/23/el-prometedor-farmaco-contral-alzheimer-decepciona-no-ralentiza-el-deterioro-clinico-en-los-ensayos-en-fase-3/>) y **demencia senil** son dos conceptos estrechamente relacionados, pero que no son lo mismo. El Alzheimer es la principal causa de la causa, una enfermedad cerebral en sí misma que se produce por los cambios patológicos que van alterando el funcionamiento de las neuronas. Con el paso de los años, los síntomas del Alzheimer empiezan a ser indicios del deterioro cognitivo. Suelen ser problemas de memoria que terminarán por desembocar en demencia.

Por su parte, la **demencia** es todo el conjunto de signos y síntomas que produce la alteración cerebral. Esto provoca la pérdida de capacidades cognitivas, así como la modificación del estado de ánimo y de la conducta, lo que impide que la persona pueda llevar a cabo independientemente sus actividades cotidianas. Una vez que esto ocurre, las personas con demencia pierden su autonomía y necesitarán el resto de sus vidas de la ayuda de un tercero.

*Te puede interesar: Hallan un nuevo factor que puede aumentar el riesgo de sufrir Alzheimer en la vejez* (<https://www.infobae.com/espana/2023/11/21/hallan-un-nuevo-factor-que-puede-aumentar-el-riesgo-de-sufrir-alzheimer-en-la-vejez/>)

El Alzheimer, responsable de numerosos **cambios en el cerebro**, constituye la causa principal de demencia. No obstante, existen otras condiciones que también pueden derivar en este trastorno cognitivo. Las enfermedades de los vasos sanguíneos cerebrales, que afectan a la circulación en el cerebro, son la segunda causa más común, provocando la demencia vascular. Además, las demencias pueden ser ocasionadas por otras **patologías neurodegenerativas** como la demencia asociada a los cuerpos de Lewy, alteraciones debido al consumo prolongado de alcohol y diversas enfermedades adicionales.



Un doctor atiende a una persona mayor  
El Alzheimer en España

Se estima que el 10% de los individuos mayores de 65 años sufre algún tipo de demencia, siendo alrededor del 75% de estos casos atribuibles al Alzheimer. **En España**, según datos recientes de organizaciones como la Sociedad Española de Neurología, hay aproximadamente **entre 800.000 y 1,2 millones de personas que padecen la enfermedad de Alzheimer**. Sin embargo, este número podría ser mayor debido a los casos no diagnosticados.

*Te puede interesar: El síndrome del atardecer o 'sundowning', la ansiedad que padecen las personas con demencia cuando cae el sol* (<https://www.infobae.com/espana/2023/11/21/hallan-un-nuevo-factor-que-puede-aumentar-el-riesgo-de-sufrir-alzheimer-en-la-vejez/>)

La **prevalencia de la enfermedad aumenta con la edad** y se estima que podría duplicarse en las próximas décadas debido al envejecimiento de la población. Además, más allá de los afectados directamente por la enfermedad, el Alzheimer tiene un fuerte impacto en los familiares y cuidadores que se encargan de las personas enfermas.

Cómo prevenir el Alzheimer

Para la prevención del Alzheimer, se recomiendan **realizar una serie de ejercicios**, como mantener una dieta equilibrada, rica en verduras, frutas, cereales integrales, pescado y aceites saludables como el de oliva; realizar ejercicio físico regularmente, ya que mejora el flujo sanguíneo cerebral y la salud cardiovascular; **evitar el tabaquismo** y limitar el consumo de alcohol; fomentar la actividad mental mediante la lectura, juegos de estrategia, rompecabezas y aprendizaje continuo; **mantener vínculos sociales activos para combatir la soledad** y el aislamiento; buscar control y manejo del estrés a través de técnicas como meditación, ejercicio y **terapias de relajación**; y dormir lo suficiente.

Se debe tener en cuenta que estas medidas pueden contribuir a la reducción del riesgo, pero **no garantizan la prevención total del Alzheimer**, ya que hay factores genéticos y otras variables aún no completamente entendidas que juegan un papel en su desarrollo. Por ello, es importante el seguimiento regular con profesionales de la salud.

Compartir en: [f](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14760546) (<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14760546>) [t](https://twitter.com/intent/tweet?original_referer=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14760546&related=lado_mx&text=%C2%BFQu%C3%A9+diferencia+hay+entre+Alzheimer+y+demencia+senil%3F&tw_p=tweetbutton&url=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14760546) ([https://twitter.com/intent/tweet?original\\_referer=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14760546&related=lado\\_mx&text=%C2%BFQu%C3%A9+diferencia+hay+entre+Alzheimer+y+demencia+senil%3F&tw\\_p=tweetbutton&url=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14760546](https://twitter.com/intent/tweet?original_referer=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14760546&related=lado_mx&text=%C2%BFQu%C3%A9+diferencia+hay+entre+Alzheimer+y+demencia+senil%3F&tw_p=tweetbutton&url=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14760546))

<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14760546> [https://twitter.com/intent/tweet?original\\_referer=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14760546&related=lado\\_mx&text=%C2%BFQu%C3%A9+diferencia+hay+entre+Alzheimer+y+demencia+senil%3F&tw\\_p=tweetbutton&url=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14760546](https://twitter.com/intent/tweet?original_referer=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14760546&related=lado_mx&text=%C2%BFQu%C3%A9+diferencia+hay+entre+Alzheimer+y+demencia+senil%3F&tw_p=tweetbutton&url=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14760546) <https://wa.me/?text=%C2%BFQu%C3%A9+diferencia+hay+entre+Alzheimer+y+demencia+senil%3F%20https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14760546>

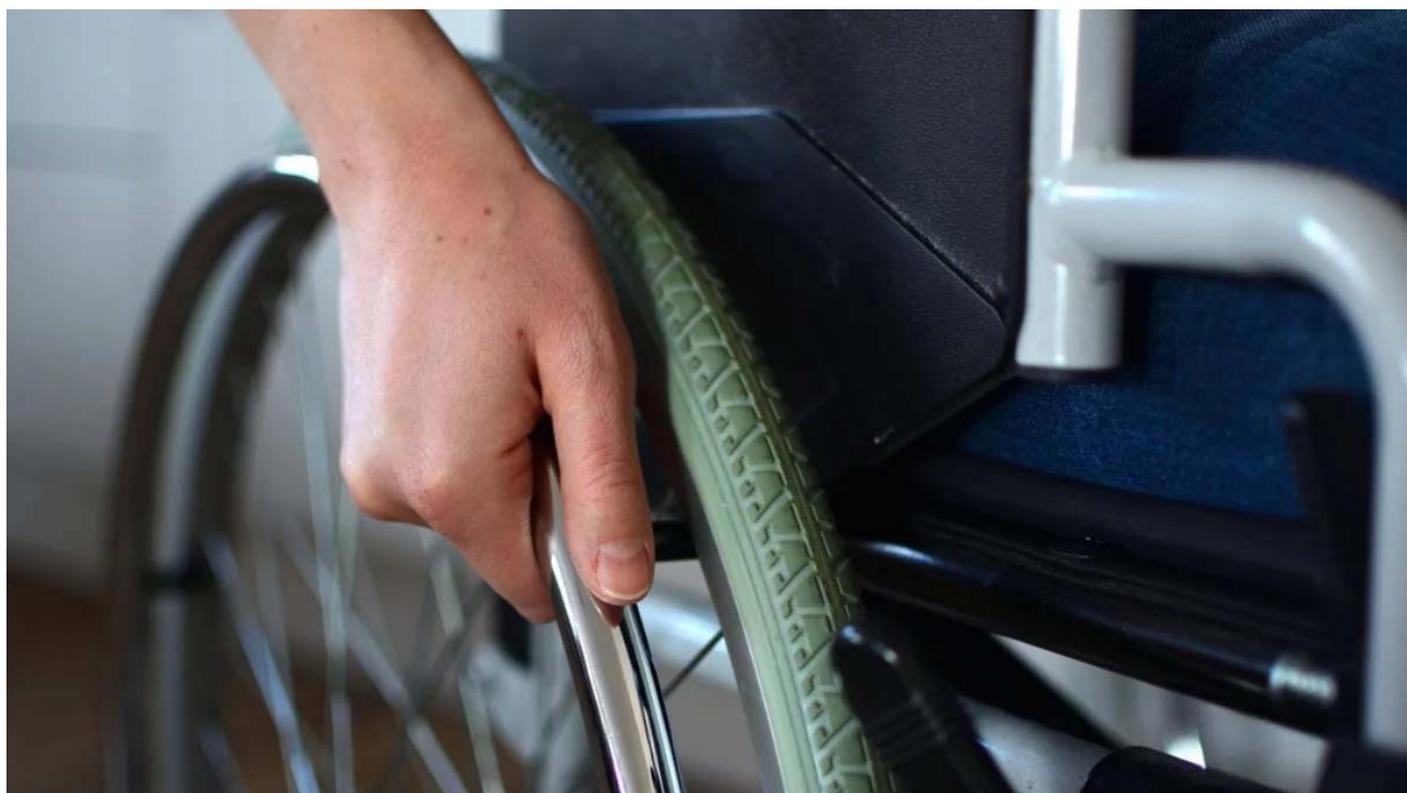
[Leer noticia completa](https://www.infobae.com/espana/2023/12/04/que-diferencia-hay-entre-alzheimer-y-demencia-senil/) (<https://www.infobae.com/espana/2023/12/04/que-diferencia-hay-entre-alzheimer-y-demencia-senil/>)



## Los retos de la esclerosis múltiple, la enfermedad de las mil caras

Más de 50.000 personas sufren esclerosis múltiple en España, una enfermedad que afecta de forma muy diversa. El impacto sobre la calidad de vida de los pacientes puede llegar a ser muy notable. Los expertos piden desarrollar estrategias efectivas de atención y apoyo, además de promover una mayor conciencia pública sobre esta patología.

Actualizado a: Domingo, 3 Diciembre, 2023 00:00:00 CET



*El 73% de los pacientes confiesa que la esclerosis múltiple ha afectado a su vida laboral o académica.*



Alicia Cruz Aza



**Esclerosis múltiple (EM)** sobre la persona que la sufre son muy, muy variables. **Los retos de la esclerosis múltiple, la enf...** Se trata de una patología marcada por la heterogeneidad de síntomas.

Encontramos a **pacientes con realidades diversas**, algunos con un alto nivel de discapacidad y otros con una gran funcionalidad y calidad de vida, similar a la de alguien sin esta condición”, comenta Alfredo Rodríguez, neurólogo especializado en EM.

Se trata del trastorno inflamatorio más común del sistema nervioso central. En concreto, el sistema inmune ataca la cubierta protectora de las células nerviosas del cerebro y la médula espinal. En España, **55.000 personas sufren esta afección, la mayoría de ellas diagnosticadas entre los 20 y los 40 años**. De hecho, es la primera causa no traumática de discapacidad en adultos jóvenes. La complejidad de la esclerosis múltiple hace que la atención personalizada del paciente se convierta en una prioridad.

PUBLICIDAD



Lea las instrucciones  
de este medicamento y  
consulte al farmacéutico

Según **Beatriz Martínez de la Cruz**, directora de la asociación de pacientes Esclerosis Múltiple España (EME), estos pacientes se enfrentan “a grandes retos y dificultades diarias, como **el coste económico de la enfermedad o la pérdida de oportunidades en el terreno laboral y académico**”. Sobre el impacto económico, la experta asegura que supone una carga añadida que asumen estas personas y sus familias.

Para abordar los diferentes retos que enfrenta la EM, la compañía biotecnológica Biogen ha elaborado el estudio *ImpulsEMos*, con el objetivo de visibilizar el

X



acto de la enfermedad, “dar a conocer la pérdida de oportunidad que

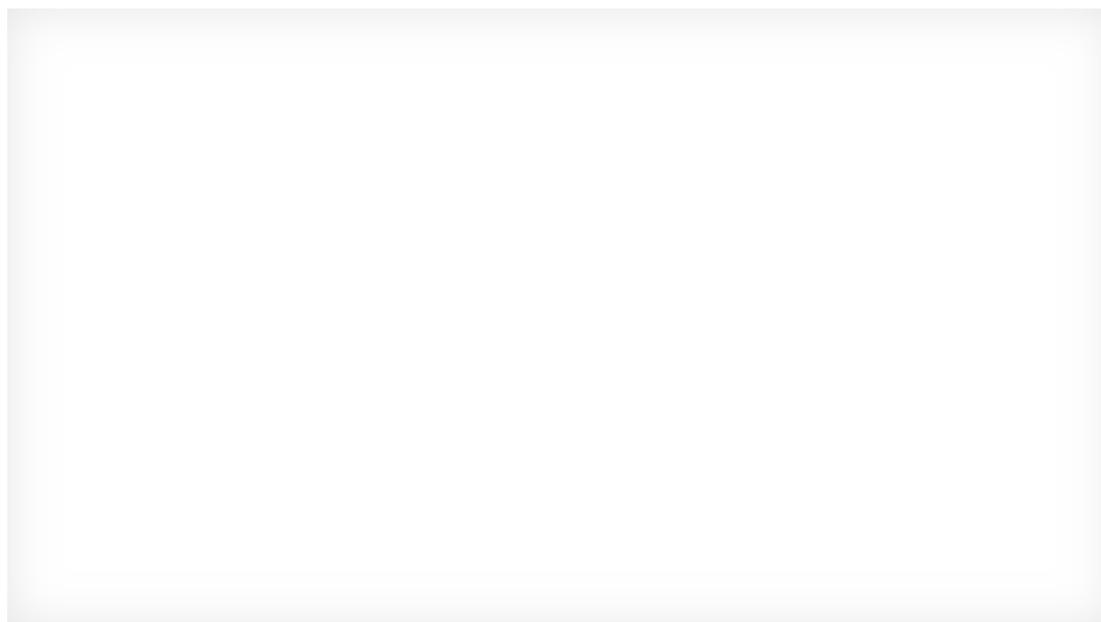
### Los retos de la esclerosis múltiple, la enf...

presenta e identificar propuestas para mejorar la protección social de estas personas”, señala **Christiano Silva**, director general de Biogen en España. En la investigación han colaborado EME y la Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP), con el aval social de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y llevado a cabo por el IESE Business School.

## ¿Cuáles son los problemas que enfrentan los pacientes con esclerosis múltiple?

La comprensión de la carga asociada a la EM es esencial para desarrollar estrategias efectivas de atención y apoyo, también para promover una mayor conciencia pública sobre esta patología. El estudio ha resumido en los siguientes puntos los **diferentes retos con los que lidian estos pacientes en su día a día**:

PUBLICIDAD



### Pérdida de oportunidad académica y laboral

De acuerdo con ImpulsEMos, **el 73% de los pacientes confiesa que la esclerosis múltiple ha afectado a su vida laboral o académica**. En este sentido, el 25,1% afirma haber tenido que dejar de trabajar; el 21,2%, reducir su jornada; y el 15,6%, renunciar a un ascenso o promoción.

### Retraso del diagnóstico de la esclerosis múltiple



El diagnóstico y tratamiento temprano de la EM está asociado con una mejora considerable del pronóstico. **Los retos de la esclerosis múltiple, la enf...**

**Desde la primera visita tras la aparición de los primeros síntomas y hasta el diagnóstico transcurre una media de 1,8 años.**

Por ello, José María Ramos, abogado especializado en EM que participó en la presentación del estudio, declara que la protección de estos pacientes no debe empezar en el momento en que se diagnostica la enfermedad, sino mucho antes.

### **Acceso limitado a los recursos de psicología y psiquiatría**

La prevalencia de los problemas de salud mental como la **ansiedad** y la **depresión** de los afectados por la EM es cuatro veces superior a la de la población general española. A pesar de ello, sólo el 29,6% de los pacientes afirma haber asistido al psicólogo por la vía privada.

Por otra parte, **tener un mayor acceso a los profesionales de fisioterapia es uno de los aspectos más demandados por los pacientes (67,7%)**, ya que desempeña un papel decisivo en su cuidado integral. Otro tipo de terapias que piden las personas con EM son la terapia ocupacional (30%) y la logopedia (15%).

### **Falta de espacios adaptados**

Es cierto que son muchos los espacios públicos que se han adaptado durante los últimos años, pero aún hay personas con EM que se encuentran con limitaciones arquitectónicas que les dificulta el acceso a una atención médica adecuada, como no poder acceder a un potro ginecológico o a una camilla para una ecografía.

### **Necesidad de planificación familiar**

Debido a la evolución de la esclerosis múltiple y/o de los tratamientos, es preciso realizar una buena planificación familiar. Para ello, **la comunicación entre los especialistas de neurología, obstetricia y enfermería es clave.**

Por último, estos pacientes ven limitadas sus actividades de ocio, no sólo por las dificultades de movilidad sino, también, a causa de la fatiga y el dolor que sienten. Ello conduce a una **renuncia paulatina a la hora de hacer planes con familiares y amigos**, deteriorando estas relaciones, e incluso pudiendo llegar a ocasionar aislamiento y soledad. Pedro Carrascal, director general de la POP, resalta que el estigma que produce esta enfermedad y la falta de reconocimiento impacta mucho en la vida de las personas: "Existen muchos pequeños matices

X



Los que van dejando de socializar y cerrándose. Es un problema de "desibilización y visibilización de protección social".

## Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

¿Gusanos en los pies? Descubre cómo es la lesión de Lucía Pombo

Cuídate Plus

Si tienes dolor de rodilla, prueba a hacer este ejercicio

Cuídate Plus

Laura Caballero explica por qué es imposible un reencuentro de Aquí no hay quien viva

El Mundo

Disforia poscoital: por qué te sientes triste después del sexo

Cuídate Plus

Descubre lo último en zapatillas deportivas.

Decathlon

Infusiones Susarón ¡Te saben bien, te sientan bien!

Susarón

**Ofrecido por Novo Nordisk Madrid**

**La tecnología permite superar múltiples retos en diabetes**

**Neurológicas**

**Esclerosis múltiple**

**OFRECIDO POR NI**

**La obesidad aumen  
cardiovascular**



Fresas. / TONO BALAGUER

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) en nuestro país en la actualidad **existe casi un millón de personas con Alzheimer**, la forma más común de demencia. Con un problema de semejante magnitud, se hace evidente la necesidad de [investigar posibles estrategias para hacer frente a la enfermedad](#).

Hasta el momento sabemos que existe una confluencia de factores de riesgo muy variados que contribuye al desarrollo de la enfermedad; debido a que por ahora no disponemos de una cura, la mayoría de los estudios que se realizan en el mundo se centran en intervenciones sobre estos ámbitos con el fin de **ralentizar la progresión de la condición**.

## Las fresas mejoran la memoria y el estado de animo

Por ejemplo, se cree que ciertas modificaciones en la dieta podrían tener efectos positivos; incluso, existen evidencias de que alimentos como los arándanos contienen compuestos que mejoren la función cognitiva en personas con los primeros síntomas de los trastornos cognitivos. Estos hallazgos se ven ahora reforzados con un nuevo estudio publicado en el medio científico [Nutrients](#), que ha encontrado que el **consumo de fresas** (coincidentalmente, contienen muchos de esos compuestos presentes en los arándanos) en adultos de mediana edad se asocia a reducciones en las interferencias en la memoria y a mejoras en el ánimo depresivo.

Extracto de regaliz: el ingrediente que evita la hinchazón abdominal tr: [Ver Más](#)

### LO MÁS LEÍDO



El extraño acento español de Luis Miguel en un anuncio, objeto de burlas y teorías



Quién es Carlos, el hermano de Julio Iglesias condenado por un delito contra Hacienda



España pierde 11.600 empleos a las puertas de la campaña de Navidad mientras el paro se reduce en 24.600 personas



5 series de Netflix, Amazon, HBO y otras plataformas recomendadas para esta semana del 4 al 10 de diciembre



La serie Brit y su serie



## NOTICIA DESTACADA



### Los superalimentos que mejoran la memoria y el rendimiento del cerebro según la ciencia

Particularmente, se trata de un experimento pequeño (con 30 participantes con sobrepeso y cierto grado de resistencia a la insulina), aleatorizado y de doble ciego, en el que se dividió a los dos participantes en dos grupos: uno de ellos **consumió fresas** (en la forma de un polvo obtenido a partir de fresas desecadas) durante doce semanas y el otro recibió un placebo.

A lo largo del seguimiento, los investigadores cuantificaron la frecuencia con la que los sujetos **experimentaban "errores de intrusión"** en la memoria y monitorizaron su **estado de ánimo**, en base a los reportes realizados por los propios pacientes.

## Por qué los frutos rojos podrían proteger el cerebro

Al final del estudio, el grupo que había recibido las fresas había arrojado una reducción estadísticamente significativa en la frecuencia de los errores de intrusión y una **menor incidencia de síntomas depresivos** sobre el estado de ánimo en comparación con el grupo que había recibido el placebo.

## NOTICIA DESTACADA



### Una nutricionista zanja el mito: ventajas y desventajas de cenar solamente un yogur

Los autores del estudio hipotetizan que este efecto se debe al contenido de las fresas en **antocianinas**, un grupo de pigmentos vegetales (presente en gran medida también en los arándanos). Como señalan, se trata de compuestos con propiedades anti-inflamatorias documentadas así como con efectos antioxidantes.

Con todo, la evidencia respecto al efecto neuroprotector de los compuestos antiinflamatorios sigue siendo algo conflictiva, principalmente por el hecho de que no se ha demostrado que las medicaciones con un fuerte efecto antiinflamatorio protejan de manera evidente el tejido cerebral. En cambio, sí que está claro que los frutos rojos son alimentos saludables que pueden tener **efectos beneficiosos en**



## 20minutos

**saludable** para proteger nuestro cerebro a medida que envejecemos. Comer bien cuesta relativamente poco, y es mucho lo que tenemos que ganar en calidad de vida a lo largo de los años.

### NOTICIA DESTACADA



El efecto de la piña en el cuerpo durante el embarazo: pros y contras de comer esta fruta

## Referencias

Sociedad Española de Neurología (2023). *El 80% de los casos de Alzheimer que aún son leves están sin diagnosticar*. Consultado online en <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link194.pdf> el 20 de noviembre de 2023.

Robert Krikorian, Marcelle D. Shidler & Suzanne S. Summer. *Early Intervention in Cognitive Aging with Strawberry Supplementation*. Nutrients (2023). DOI: <https://doi.org/10.3390/nu15204431>

## Lo más leído

El alimento con propiedades que ayudan a prevenir y tratar las infecciones de orina

El extraño acento español de Luis Miguel en un anuncio, objeto de burlas y teorías

Esta es la infusión perfecta para bajar la hinchazón de la barriga

¿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?

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Alzhéimer

Salud

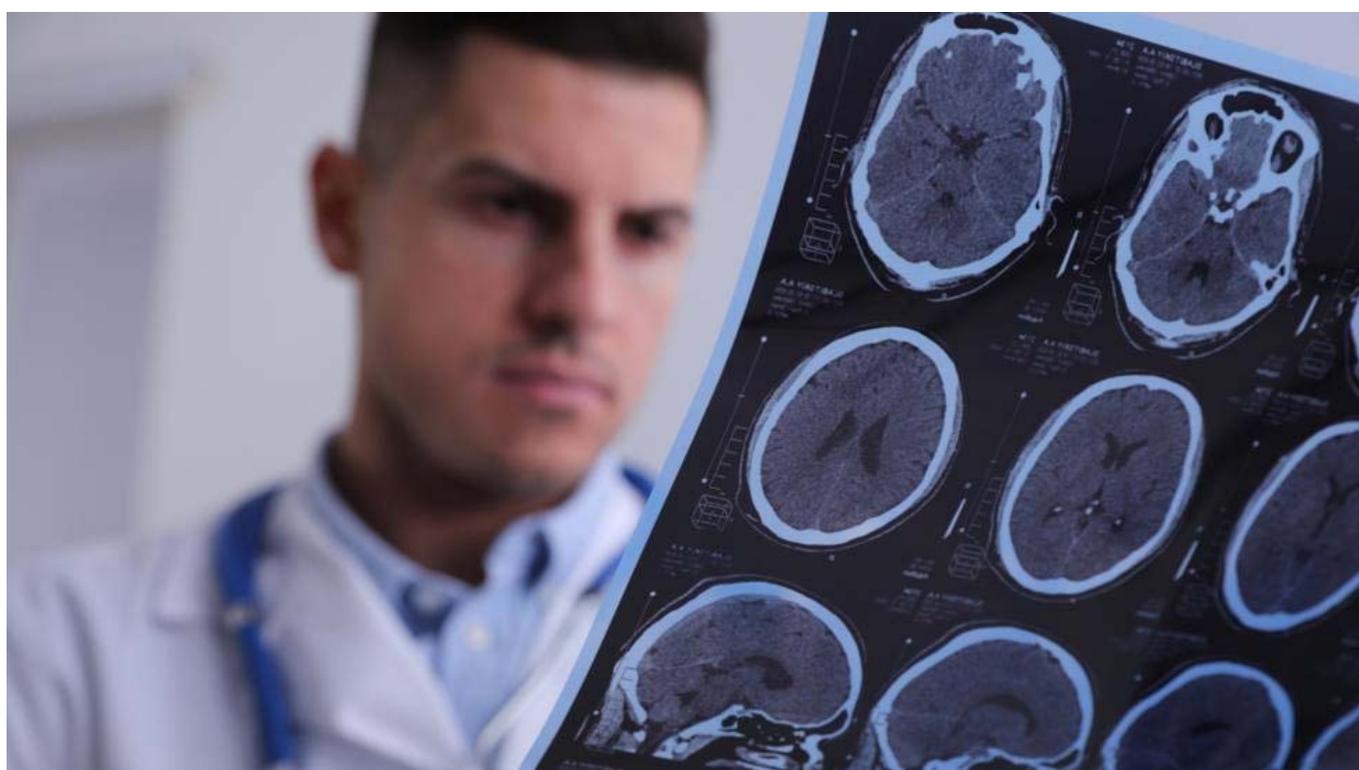
Cerebro



Los gobiernos te instalan placas solares casi gratis si eres

## Así es el nuevo tratamiento con células madre que logra frenar la esclerosis múltiple

La revista académica 'Cell Stem Cell' ha realizado un ensayo clínico con quince pacientes de esclerosis múltiple y los resultados han sido positivos



Redacción Digital



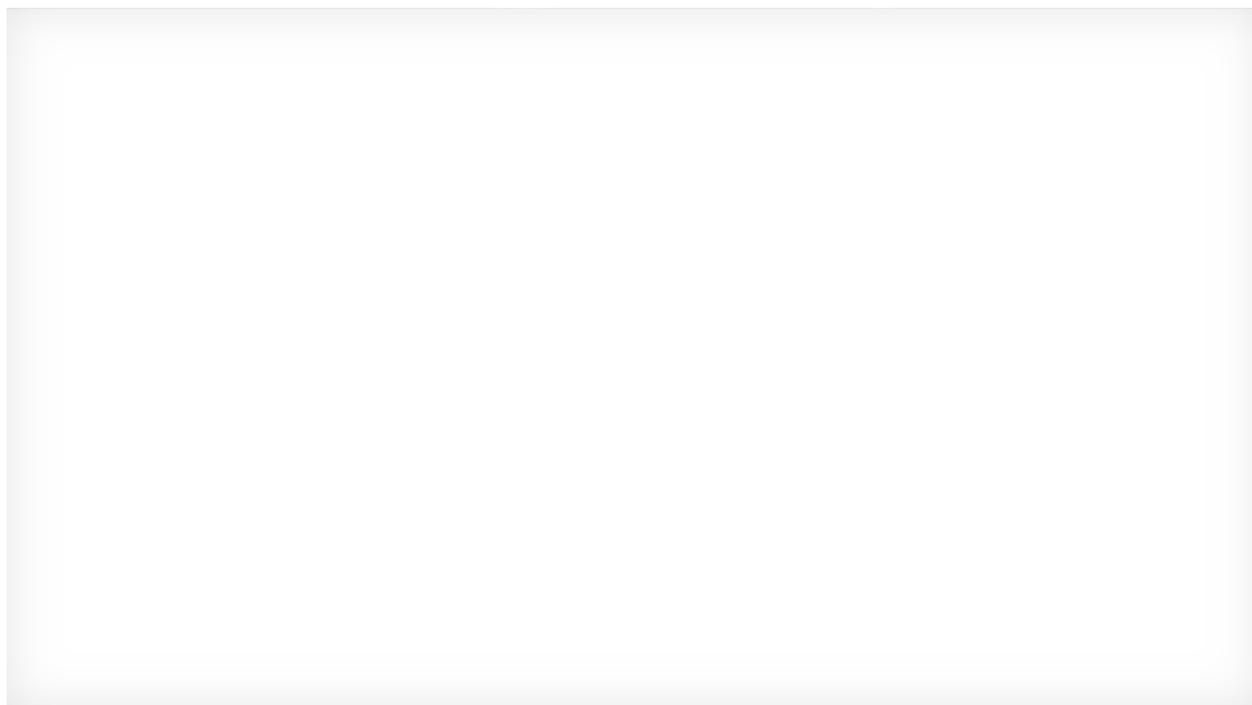
El seguro de decesos que siempre está cuando más lo necesitas.

 Preventiv  
Segur  
loquetehace

trata de una enfermedad crónica autoinmune, y neurodegenerativa del **Sistema Nervioso Central**, que afecta al cerebro y la médula espinal. En España, hay más de **55.000 personas** que tienen la enfermedad y cada año, en nuestro país, es

más frecuente encontrarnos con el aumento de casos en esclerosis múltiple. En la actualidad, según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#), la tendencia está en el diagnóstico de **2.000 casos por año**. Todavía no existe el medicamento para poder superar la enfermedad y se ha optado por retrasar los efectos, en los enfermos y paliar los síntomas.

PUBLICIDAD



Entre lo que siente un paciente de esclerosis múltiple suelen ser **fatiga, dificultades en la visión, hormigueos, vértigos, fatiga muscular o problemas para mantener el equilibrio**. Pero, gracias a los avances tecnológicos en el campo de la medicina, todo evoluciona y se ha descubierto una nueva forma que logra frenar el progreso de la esclerosis múltiple. Esto tiene que ver con la **introducción de células madre en el cerebro**, un criterio con el que se ha podido comprobar que el paciente lo tolera bien, tiene un efecto a largo plazo y, lo que es más importante, seguro para el enfermo.

×

## Así es el nuevo ensayo clínico

El estudio se ha publicado en la revista académica '[Cell Stem Cell](#)' y han hecho un **ensayo clínico con ratones**, con los que han podido verificar que se pueden aplazar las células que se encuentran en la piel y convertirlas en células madres del cerebro. Además, también concluyeron que estas células se pueden llevar hasta el sistema nervioso central y esto consigue que algunos de los efectos de la enfermedad sean menores.

Por tanto, los investigadores vieron que los resultados fueron positivos y lo probaron con personas que padecen esclerosis múltiple. La prueba la hicieron con **quince enfermos con un nivel secundario de la enfermedad** y **le inyectaron células madre neuronales alogénicas**, las que vienen de otro ser humano, pero en este ensayo clínico se utilizaron las células de un feto que había fallecido y que su madre quiso donar.

Publicidad





Persona con esclerosis múltiple

## Esclerosis múltiple: los retos de la enfermedad de las mil caras

Veinticuatro propuestas para mejorar la calidad de vida de los que la sufren

Cómo actuar si sospechas que un familiar está sufriendo un ictus



El Debate

02/12/2023

La **esclerosis múltiple** (EM) es el trastorno inflamatorio más común del **Sistema Nervioso Central** en el cual el sistema inmunitario del cuerpo ataca la cubierta protectora de las células nerviosas del cerebro, y la médula espinal. Se trata, por tanto, de una **enfermedad crónica** compleja, heterogénea y, hasta el momento, **sin cura**, donde la atención personalizada del paciente es una prioridad que marca tanto el diagnóstico, como la monitorización de la enfermedad y el abordaje de la patología.

En nuestro país, actualmente viven 55.000 personas con EM, la mayoría de ellas diagnosticadas entre los 20 y los 40 años, siendo esta la primera causa no traumática de discapacidad en adultos jóvenes.

La esclerosis múltiple (EM) tiene un gran **impacto en la vida** de las personas que conviven con la patología y su entorno. De hecho, los costes económicos directos, derivados del uso de los recursos de los sistemas de salud, se sitúan en España entre los 10.486 euros en los casos leves y los 27.217 euros para los casos más graves por paciente/año.

Unos gastos, a los que se añaden los costes directos no sanitarios, asumidos por el paciente, que se sitúan entre los 454€ y 25.850€ paciente/año. Así lo ha concluido el estudio *ImpulsEMos* elaborado por Biogen, compañía biotecnológica pionera en neurociencias, en colaboración con la asociación de pacientes Esclerosis Múltiple España (EME), la Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP), con el aval social de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y llevado a cabo por el IESE Business School.

«Las personas con esclerosis múltiple y la comunidad nos enfrentamos a grandes retos y dificultades diarias, como el coste económico de la enfermedad o la pérdida de oportunidades en el terreno laboral y académico», comenta **Beatriz Martínez de la Cruz**, directora de la asociación de pacientes Esclerosis Múltiple España (EME). «Está claro que la EM tiene un fuerte impacto económico. Un impacto que, asumen en muchas ocasiones las personas con esclerosis múltiple y sus familias, que supone una carga añadida a la patología. En este sentido, se hace necesario impulsar medidas para generar una mayor protección social para ellos y ellas», añade la directora de EME.

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

De hecho, según la encuesta realizada para el trabajo en la que han participado más de 500 pacientes y familiares, el 44% de las personas con EM y el 36 % de sus familiares han sido diagnosticado con **ansiedad o depresión** a causa de la enfermedad.

«La esclerosis múltiple es una patología marcada por una gran **heterogeneidad de síntomas**. Cada paciente manifiesta la enfermedad de una forma y la vive de una manera muy diferente. Por eso a la EM se le conoce como la enfermedad de las mil caras», señala **Alfredo Rodríguez**, neurólogo especializado en esclerosis múltiple. «Además, en la EM encontramos a personas con realidades diversas, algunos con un alto nivel de discapacidad y otros con una gran funcionalidad y calidad de vida, similar a la de una persona sin esta condición. Por ello, el impacto de la enfermedad y el coste económico también es muy variable», comenta el neurólogo.

**¿Por qué la pubertad hace que dejemos de crecer?**

El Debate



## Por qué siempre hay que limpiar las latas de refrescos antes de beber

Paloma Santamaría



Más allá de los costes de la patología, el día a día de las personas que viven con esclerosis múltiple supone un gran **reto**, también para su entorno. Estos generan un gran impacto en la calidad de vida de las personas con EM y la de quienes les rodean. La comprensión de la carga asociada a la EM es esencial para desarrollar estrategias efectivas de atención y apoyo, también para promover una mayor conciencia pública sobre la enfermedad. ¿Cuáles son los retos de los pacientes con esclerosis múltiple?

**Pérdida de oportunidad académica y laboral:** la EM genera una reducción del poder adquisitivo en las personas con EM y su entorno. Una disminución que se ve agravada por la pérdida de oportunidades en el entorno laboral o académico. De acuerdo con el estudio 'ImpulsEMos', el 73 % de los pacientes confiesa que la esclerosis múltiple ha afectado a su vida laboral o académica.<sup>1</sup> De hecho, el 25,1 % dice que ha tenido que dejar de trabajar, el 21,2 % ha tenido que reducir su jornada y el 15,6 % se ha visto obligado a renunciar a un ascenso o promoción.

**Retraso del diagnóstico de la esclerosis múltiple:** el diagnóstico y tratamiento temprano de la EM está asociado con una mejoría considerable del pronóstico. Desde la primera visita tras la aparición de los primeros síntomas y hasta el diagnóstico transcurre una media de 1,8 años.

**Acceso limitado a los recursos de psicología y psiquiatría:** la prevalencia de los problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión de los afectados por la EM es 4 veces superior a la de la población general española.<sup>1</sup> Sin embargo, el 29,6 % de los pacientes afirma haber asistido al psicólogo por la vía privada.

**Falta de espacios adaptados:** a pesar de la adaptación de muchos espacios públicos durante los últimos años, existen personas con EM que todavía se encuentran con limitaciones arquitectónicas que les dificulta el acceso a una atención médica adecuada, tales como no poder acceder a un potro ginecológico o a una camilla para una ecografía.

Apoyo en las tareas diarias a través de una **persona cuidadora:** aunque los afectados con EM ponen en valor el esfuerzo que realizan para mantener su autonomía, algunos de ellos no pueden eludir la necesidad de ayuda de terceras personas. En este sentido, el 55 %

de las personas con EM indican que necesitan ayuda en su día a día.

**Falta de acceso a fisioterapia, logopeda y terapia ocupacional:** tener un mayor acceso a los profesionales de fisioterapia es uno de los aspectos más demandados por los pacientes (67,7 %), ya que desempeña un papel decisivo en su cuidado integral. También, aunque en menor medida, existen otro tipo de terapias demandadas por las personas con EM, como la terapia ocupacional (30 %) y la logopedia (15 %).

**Falta de asesoramiento legal y jurídico:** un aspecto que genera incertidumbre entre los afectados por esta enfermedad es la falta de información en referencia a los derechos laborales, jurídicos y económicos. Más de un tercio de los participantes en el estudio manifiesta la necesidad de recibir asesoramiento en estas áreas.

**Necesidad de planificación familiar:** debido a la evolución de la esclerosis múltiple y/o de los tratamientos, es preciso realizar una buena planificación familiar. Para ello, la comunicación entre los especialistas de neurología, obstetricia y enfermería es clave.

**Impacto en las relaciones sociales y familiares:** los pacientes con EM ven limitadas sus actividades de ocio, no solo por las dificultades de movilidad sino, también, a causa de la fatiga y el dolor que sienten. Ello conduce a una renuncia paulatina a la hora de hacer planes con familiares y amigos, deteriorando estas relaciones, e incluso pudiendo llegar a ocasionar aislamiento y soledad.

### **Un nuevo antiinflamatorio no esteroideo podría sustituir a los corticoides**

El Debate



Los retos de las personas con esclerosis múltiple son numerosos, pero ¿qué se puede hacer para superarlos? El comité de expertos del estudio 'ImpulsEMos ha definido 24 propuestas para mejorar la protección social de las personas con EM y sus familiares. En estas propuestas se incluyen:

1. Fomentar campañas de concienciación y sensibilización sobre la EM
2. Incentivar a las grandes empresas por la contratación de personas con EM
3. Difundir los beneficios por la contratación de personas discapacitadas entre las pequeñas empresas
4. Crear mecanismos que doten de flexibilidad a las

pequeñas empresas

5. Realizar cambios legislativos concretos potenciando la discriminación positiva

6. Potenciar medidas de amparo desde el momento del diagnóstico

7. Potenciar medidas de conciliación laboral y personal

8. Impulsar la Estrategia Nacional de las Enfermedades Neurodegenerativas e incluir un plan asistencial específico para la EM

9. Aumentar los recursos para mejorar el diagnóstico temprano

10. Formar y concienciar a todos los profesionales sanitarios involucrados

11. Abordar la EM mediante equipos multidisciplinares de profesionales sanitarios

12. Establecer grupos de trabajo en red entre equipos multidisciplinares sanitarios y asociaciones de pacientes

13. Dotar de mayores recursos económicos a las asociaciones de pacientes.ç

14. Mejorar la coordinación entre las instituciones sanitarias y los servicios sociales

15. Asegurar la equidad en el acceso a los recursos

16. Incrementar la inversión destinada a la atención de la dependencia

17. Reconocer al cuidador informal facilitando la reducción de su jornada laboral y complementando sus ingresos.

18. Mejorar la capacitación de los cuidadores informales y darles una atención sociosanitaria integral

19. Reconocer un grado mínimo de discapacidad en el momento del diagnóstico

20. Aprovechar la transformación digital para mejorar la atención personalizada

21. Facilitar la asesoría y apoyo legal a personas con EM y sus familiares

22. Ofrecer consejo reproductivo desde las unidades de

ginecología y en coordinación con los servicios de neurología

23. Mejorar la accesibilidad a los espacios de ocio

24. Potenciar el papel de las asociaciones de pacientes como recursos fundamentales para mejorar la calidad de vida de pacientes y familiares

### Los beneficios del pavo, el cerdo o las nueces para aliviar la colitis ulcerosa

Paloma Santamaría



«El objetivo de este estudio es visibilizar el impacto que tiene la EM en los pacientes y su entorno, con el fin de dar a conocer la pérdida de oportunidad que representa e identificar propuestas para mejorar la protección social de estas personas», comenta **Christiano Silva**, director general de *Biogen* en España. «En Biogen desarrollamos proyectos que van más allá del desarrollo clínico y también suponen una mejora en la calidad de vida de las personas como es el caso del estudio ImpulsEMos», concluye el director general de la compañía.

---

© 2021 eldebate.com



NEUROLOGÍA

## Llegan las heladas: este es el drama real de los accidentes de tráfico y sus secuelas permanentes

El 5% de los que han sufrido un siniestro en carretera acaban teniendo secuelas neurológicas graves, de por vida, como lesiones medulares o daño cerebral



Rebeca Gil

01-12-23 | 10:30 | Actualizado a las 11:04



El 85% de las víctimas de accidentes de tráfico sufren graves secuelas neurológicas. / SEPA

PUBLICIDAD

A veces reducimos las consecuencias de los **accidentes en carretera** a una mera cifra de muertos. Pero la tragedia es mucho más amplia. Sobre todo si tenemos en cuenta que más de un **5% de los siniestrados acaban teniendo secuelas neurológicas graves, de por vida.**

### RELACIONADAS

Neuroprótesis: cómo devolverle el habla a alguien con parálisis cerebral que la ha perdido

Enfermedades neurológicas: cuáles son, cómo nos afectan y cómo mantener un cerebro saludable

¿Qué es y como nos afecta la poco conocida enfermedad de Huntington, o "Baile de San Vito"?

Los datos aportados por la [Dirección General de Tráfico \(DGT\)](#) señalan que, en el último año, cerca de **130.000 personas se vieron involucradas en un accidente de tráfico**, de los cuales casi **1.800 fallecieron** y más de **8.500 necesitaron de hospitalización superior a veinticuatro horas.**

Pues bien, **de todos los accidentados** que tuvieron que ingresar en un hospital como consecuencia de estos accidentes, **el 85% sufrieron secuelas permanentes de carácter grave, como lesiones medulares o daño cerebral**, entre otras, según los datos que maneja la [Sociedad Española de Neurología](#).

El traumatismo craneoencefálico por accidente supone el 60% de los casos de daño cerebral adquirido. / ADOBE STOCK.

Además, esta sociedad científica estima que, aproximadamente, el 5% de los nuevos casos de **lesión medular debido a un traumatismo** se producen en accidentes de tráfico.

Por su parte, el **traumatismo craneoencefálico** por accidente supone el 60% de los casos de daño cerebral adquirido, siendo la **principal causa de discapacidad en jóvenes**.

Y aunque es cierto que las campañas preventivas puestas en marcha por la DGT desde hace unos años han logrado reducir los **accidentes de tráfico**, lo cierto es que estos **siguen siendo la octava causa de muerte a nivel global y la primera en el grupo de edad entre 5 y 29 años**.

### Los neurólogos advierten sobre el peligro de los patinetes eléctricos

Cuando hablamos de accidentes de tráfico entendemos **sinistros en los que están implicados automóviles, motos o bicicletas**. Pero en los últimos tiempos otro elemento a irrumpido en la movilidad de pueblos y ciudades: el **patinete eléctrico**.

De hecho, los expertos en **neurología** de la SEN quieren poner el foco en el **preocupante incremento de traumatismos craneoencefálicos por accidentes con patinetes eléctricos**, sobre todo entre la población pediátrica, por su uso sin casco.

Los neurólogos advierten sobre el peligro de usar patinete sin casco. / FERRAN NADEU

No se trata de un problema menor porque según los datos que aportan los neurólogos, **alrededor del 34% de los traumatismos**

**craneoencefálicos entre menores de edad se deben al uso del patinete eléctrico.**

Y, tal y como apuntaba un reciente estudio del [Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona](#), en los últimos años, se han detectado un 40% más de accidentes de niños en patinete eléctrico, lo que ha hecho que los casos de traumatismos craneoencefálicos atendidos en los servicios de urgencias asociados a estos siniestros se hayan disparado un 27,5%.

### La importancia de la neurofisioterapia en el tratamiento

Explica **Selma Peláez**, **Coordinadora de la Sección de Neurofisioterapia** de la Sociedad Española de Neurología:

- "Es necesario **poner el foco en la prevención** de los accidentes de tráfico para evitar tanto las pérdidas de vidas como la discapacidad en los supervivientes, pero también es indiscutible la necesidad de **prestar atención y asistencia a las personas con secuelas permanentes**",

Precisamente para atender a estos pacientes con secuelas, añade la doctora:

- "Es imprescindible que las víctimas de accidentes de tráfico que sufren un daño cerebral o una lesión medular reciban un **tratamiento específico de neurofisioterapia de forma precoz e intensiva**".

La neurofisioterapia es esencial en el tratamiento de las lesiones cerebrales. / ADOBE STOCK.

Este tipo de tratamientos no es otra cosa que **fisioterapia especializada en el ámbito neurológico**.

#### TE PUEDE INTERESAR:

<p><b>DÍA MUNDIAL DEL NIÑO PREMATURO</b> Ser padres de un bebé prematuro: del miedo y la incertidumbre a la esperanza</p>	<p><b>DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE PÁNCREAS</b> Cáncer de páncreas: lo que hay que saber de esta temida enfermedad, que ataca sin avisar</p>	<p><b>NUTRICIÓN</b> Boniato, el dulce alimento que mejora la resistencia a la insulina y ayuda en la pérdida de peso</p>
---	---	--

1. Los especialistas **estudian qué tipo de daños** ha provocado el accidente de tráfico **en el sistema nervioso**
2. Determinar **qué funciones (sensitivas, de movimiento...) han sido afectadas**.
3. Una vez determinada la afectación se inicia el tratamiento que tiene por objetivo "**minimizar las secuelas** que puedan conllevar una merma en su autonomía y calidad de vida", además de **prevenir posibles complicaciones** derivadas de estas lesiones.

"Y dicho abordaje deberá tener un enfoque individualizado y basado en el ejercicio terapéutico, siempre teniendo en cuenta las preferencias y objetivos de la persona afectada, así como los condicionantes familiares y de su entorno de forma que se establezca un **plan neurorrehabilitador integral y personalizado**".

**TEMAS** accidentes - tráfico - Salud - Neurología



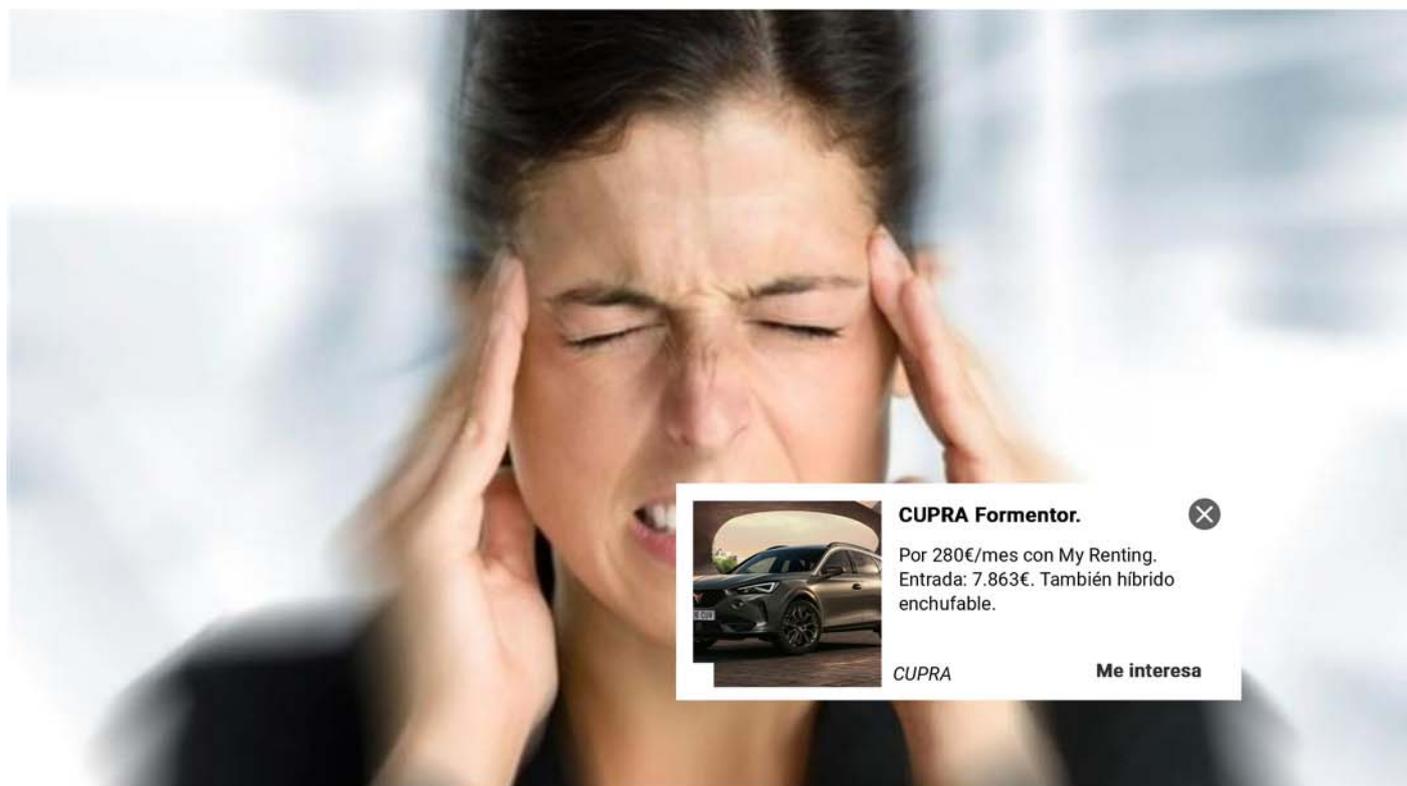
## ¿Qué remedios son efectivos contra el dolor de cabeza?

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



EP

02.12.23 | 08:00 | Actualizado a las 08:00



¿Qué remedios son efectivos contra el dolor de cabeza?

PUBLICIDAD

**E**l 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 los medicamentos. No obstante, no siempre funcionan.





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

Sorprendentemente, uno de los métodos más habituales, según reconoce esta experta, consiste en atarse una cinta o un pañuelo alrededor de la cabeza, a la altura de la frente y bastante apretado "en plan karateka".





## Masajes

PUBLICIDAD

(NOT SO) UGLY XMAS SWEATER  
@vicnaranjavicristal

Wow! by KATIA

IPERSONALIZA TU PROPIO JERSEY NAVIDEÑO!

COLOR COMBO 1    COLOR COMBO 2    COLOR COMBO 3

QUIERO MI JERSEY



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 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

R. S.

## 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





## 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 están en tu cabeza. De hecho, la doctora Santos recuerda la importancia del efecto placebo, que hace que haya pacientes que "cualquiera de estas alternativas pueda ser efectiva e incluso quitar el dolor".

TEMAS [dolor](#) - [Dolores](#) - [descanso](#) - [Estrés](#)

### CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

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

**¿Tener todos los canales de televisión? Ahora es posible**  
**Tech World**

**Esta aspiradora inalámbrica muy potente se vende por un precio insignificante**  
**ASPIRAPRO**

Más información

**Genoveva Casanova sufre una embolia que termina en un infarto pulmonar y un derrame**  
**El Correo Gallego**

**Esto es lo que ayuda a perder el exceso de grasa. ¡no es una dieta ni un plan de ejercicios!**  
**goldentree.es**

Más información

**Frank Cuesta, ingresado en un hospital después de sufrir "la peor mordedura posible"**  
**El Correo Gallego**



HOLA!

# Te lo contamos todo sobre la enfermedad que ha afectado a la voz del cocinero Jordi Roca

f

hola.com

vie, 1 de diciembre de 2023, 2:13 p. m. GMT+1 · 5 min de lectura

X

✉

**Jordi Roca** volvió a convertirse en uno de los protagonistas de [la gran final de Masterchef Celebrity 8](#). El célebre repostero no duda en acudir siempre que el programa le cita, para conquistar a los espectadores y a los participantes. El cocinero avanza en su recuperación de su problema de salud, una distonía cervical que le afectaba al habla y con la que ha convivido desde hace ya más de 10 años. Mucho más que una simple afonía, que obligaba, por ejemplo, a recurrir en determinados momentos a los subtítulos en el programa, pues todavía, en ocasiones, le falla el tono de su voz.

Fue en verano del pasado 2022 cuando todos nos dimos cuenta de que algo le pasaba al cocinero, pues tras la final de la décima edición de Masterchef, los espectadores no paraban de plantear en redes sociales una pregunta: ¿qué le pasaba al chef de El Celler de Can Roca en la voz? **Su voz sonaba apenas como un susurro**. Desde hace años ha vivido un proceso para tratar de recuperar su voz. "Sobre todo he reaprendido a hablar sin esfuerzo", declaraba el chef catalán en RTVE. Y, afortunadamente, se van viendo sus progresos. Nada más recuperar la voz, él mismo contaba hace unos meses que **le leyó muchos cuentos a su hija**, algo que no había podido hacer hasta entonces

## Distonía, un trastorno del movimiento

Aunque es, tal vez, menos conocida, la distonía es el tercer trastorno del movimiento más frecuente, después del temblor esencial y de la [enfermedad de Parkinson](#), y está caracterizado porque los pacientes experimentan contracciones musculares -sostenidas o intermitentes y, en ocasiones, dolorosas- que causan movimientos o posturas anómalas y repetitivas. En el caso del cocinero, se trata de una distonía cervical, un trastorno raro que le genera una **gran tensión en la zona del cuello**, desde que le fuera diagnosticada en 2010. Tanto es así, que ha necesitado

## MÁS POPULARES

Marion Cotillard y Jessica Chastain deslumbran en el Festival de Cine de Marrakech...

hola.com · 2 min de lectura



Martín Fierro de la moda. Los más impactantes looks de la alfombra roja: desde Pampita hasta la...

LA NACION · 7 min de lectura



¿Qué significa la Corona de Adviento que adorna hogares en Navidad?

El Universal · 2 min de lectura

El espectacular look con trencitas de Valentino López en los Martín Fierro de la Moda: "Felicitacione...

LA NACION · 3 min de lectura



Las fotos y perlitas del Martín Fierro de la Moda 2023

LA NACION · 6 min de lectura



PUBLICIDAD

## Esclerosis múltiple en niños y adolescentes: cuáles son sus síntomas y tratamiento

SALUD INFANTIL

### Stories de Bebés y Más



Los mejores...



Dos trucos...



El truco que m...



Desde que sig...



Inemuri: así es l...



Con esta técnica...



La regla de las d...



"El miedo a la...



La reina Letizia ...



La respuest...



Lo peor de los...



Estos son los má...



Estc los

SUSCRÍBETE A BEBÉS Y MÁS

Recibe un email al día con nuestros artículos:

SUSCRIBIR

Síguenos



Escuela Infantil El Sol

Escuela infantil en Leganés, Madrid

Sin Comentarios [LILIANA GUERRA](#)

Aunque la [esclerosis múltiple](#) es una enfermedad que en la mayoría de los casos se diagnostica en adultos de 20 a 40 años, **alrededor de un 7 por ciento de los casos son detectados en la infancia y adolescencia**. Aunque sus síntomas pueden variar mucho de unas personas a otras (por eso se llama la enfermedad de las mil caras), sí es que **es necesario tener en cuenta algunas cuestiones cuando quien lo padece es un niño**. anuncios locales por



EN BEBÉS Y MÁS

La influencer María Pombo anuncia que está embarazada y tiene esclerosis múltiple: cómo afecta esta enfermedad al embarazo

### ¿Qué es la Esclerosis Múltiple?

Se trata de una **enfermedad crónica** caracterizada por el ataque del sistema inmune al sistema nervioso central, produciendo grados variables de lesión neurológica persistente. Los primeros síntomas de esta enfermedad neurológica suelen comenzar en la juventud, es **2-3 veces más frecuente en mujeres que en varones** y, después de la epilepsia, es la enfermedad neurológica más frecuente en adultos jóvenes.

[La Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) estima que aproximadamente 50.000-55.000 personas padecen en España esta enfermedad, de la que cada año se diagnostican unos 2.000 nuevos casos, de los cuales el 70% se presentan en personas de entre 20 y 40 años, **aunque puede aparecer a cualquier edad.**

---

EN BEBÉS Y MÁS

**El embarazo retrasa más de tres años la aparición de la esclerosis múltiple**

---

¿Cuáles son los síntomas de la Esclerosis Múltiple en niños?

Ninos Sintomas Eclerosis Multiple

**En el 90% de los pacientes la esclerosis múltiple produce episodios de disfunción neurológica llamados brotes**, que duran días o semanas y que suelen remitir parcial o totalmente. Sin tratamiento, una parte importante de estos pacientes desarrolla, a lo largo de la evolución de enfermedad, lo que se denominan formas secundariamente progresivas en las que el deterioro neurológico progresa casi siempre sin evidencia de dichos brotes. En torno a un 10% padece formas primariamente progresivas, **caracterizadas por un deterioro neurológico progresivo sin brotes desde el comienzo de la enfermedad.**

*“Por esa razón es tan importante la detección precoz de esta enfermedad ya que la utilización temprana y adecuada de los recursos terapéuticos disponibles es un factor esencial para mejorar el pronóstico de los pacientes. Actualmente en España hay una demora en el diagnóstico de uno a dos años, por lo que aún hay margen de mejora”*, señala el **Dr. Miguel Ángel**

**Llaneza**, Coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Desmielinizantes de la Sociedad Española de Neurología

Como consecuencia de este deterioro neurológico, los pacientes pueden desarrollar numerosos síntomas dependiendo de la zona del sistema nervioso central que se haya visto afectada. Mientras que los primeros síntomas más comunes son **debilidad muscular, borrosidad visual, visión doble, inestabilidad, dificultad para mantener el equilibrio, vértigo y hormigueos en extremidades**; posteriormente, cuando la enfermedad avanza, afecta de una forma más significativa al funcionamiento de los músculos. En niños pequeños, la enfermedad puede iniciarse con una [encefalomielitis diseminada aguda](#), o a través de una **neuritis óptica**, una inflamación del nervio óptico que puede originar una pérdida parcial o total de la visión.

Además, aproximadamente el 50% de los pacientes con esclerosis múltiple desarrollan deterioro cognitivo en forma de alteración de la memoria, de la capacidad de atención y de procesamiento de la información. **En niños se puede apreciar notables signos de cansancio y dificultad en el lenguaje, lo que incide directamente en su estado de ánimo y rendimiento escolar.**

¿Cual es el tratamiento para la esclerosis múltiple infantil?

Ninos Eclerosis Multiple

Aunque actualmente aún no se ha encontrado la cura definitiva para esta enfermedad, **existen un tratamiento aprobado para su uso en niños**, que puede ayudar a controlarla.

Teniendo en cuenta que en los más pequeños la enfermedad puede tener una progresión más acusada a través de los brotes, son precisamente estos los que se deben tratar. Al igual que el tratamiento en adultos, con ellos debe combinarse [fármacos](#), seguimiento médico, un [estilo de vida saludable](#) y **terapia ocupacional para apoyar emocionalmente a los niños de forma que puedan llevar una vida completamente normal.**

## ¿Qué le pasa al cerebro si duermes menos de cinco horas por la noche?



1/1 ¿Qué le pasa al cerebro si duermes menos de 5 horas por la noche? - Freepik

**La privación del sueño afecta el estado de ánimo, disminuye el optimismo y aumenta la fatiga e irritabilidad y también contribuye al deterioro cerebral**

SALUD

Por [Juan Leyva](#)

02/12/2023 02:49

**[El cerebro procesa al estrés postraumático como algo actual, según estudio](#)**  
**[¿Afecta al cerebro de los bebés lo que pueden escuchar durante el embarazo?](#)**  
**[¿Cuáles son los servicios que ofrecerá el CRIT de Mazatlán que será inaugurado](#)**

## mañana?

### [Da clic en este enlace y únete al canal de Debate en WhatsApp](#)

En los últimos años, en el mundo se ha experimentado un preocupante **aumento en la prevalencia del trastorno de insomnio crónico**, según un estudio liderado por el doctor Manuel de Entrambasaguas y publicado en la revista científica Sleep Epidemiology. **Este trastorno ya afecta al 14% de la población**, generando una alerta sobre la relación directa entre la [calidad del sueño](#) y la salud mental, especialmente en lo que respecta a la depresión.

Una investigación en Portugal sugiere que **alrededor del 20% de las personas duermen menos de cinco horas diarias**. Esta cifra es alarmante, ya que diversos estudios científicos han vinculado la falta de sueño prolongada con un **mayor riesgo de problemas de salud mental**, siendo la [depresión](#) uno de los más destacados.

Ana Fernández-Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica la conexión entre el sueño y la salud mental. A corto plazo, **la falta de sueño se traduce en fatiga diurna y menor motivación**, pero a largo plazo, **se ha asociado con síntomas de depresión y deterioro cognitivo**, aumentando hasta tres veces el riesgo de desarrollar depresión.

La especialista destaca la **importancia del descanso nocturno adecuado**

**para el funcionamiento cerebral.** Estudios experimentales muestran que la privación del sueño afecta el estado de ánimo, disminuye el optimismo y aumenta la fatiga e irritabilidad. Fernández-Arcos subraya que mantenerse despierto de forma prolongada altera la secreción de hormonas esenciales para regular el organismo, como la hormona de crecimiento y el [cortisol](#).

La relación bidireccional entre el sueño y la salud mental se manifiesta de diversas formas. La experta señala que "cuando hay un mal descanso, ya sea por trastornos de sueño o por privación crónica, hay un mayor riesgo de problemas mentales". Además, se ha identificado científicamente una posible propensión genética a un sueño de corta duración asociado con síntomas posteriores de depresión.

Frente a este panorama, Fernández-Arcos sugiere medidas para mejorar la calidad y cantidad del sueño, como **establecer un horario regular para ir a dormir**, evitar cenas tardías y copiosas, ingerir alcohol, fumar o usar pantallas electrónicas antes de acostarse. En caso de un sueño interrumpido o poco reparador, la consulta con un médico es recomendada para abordar posibles trastornos del sueño.

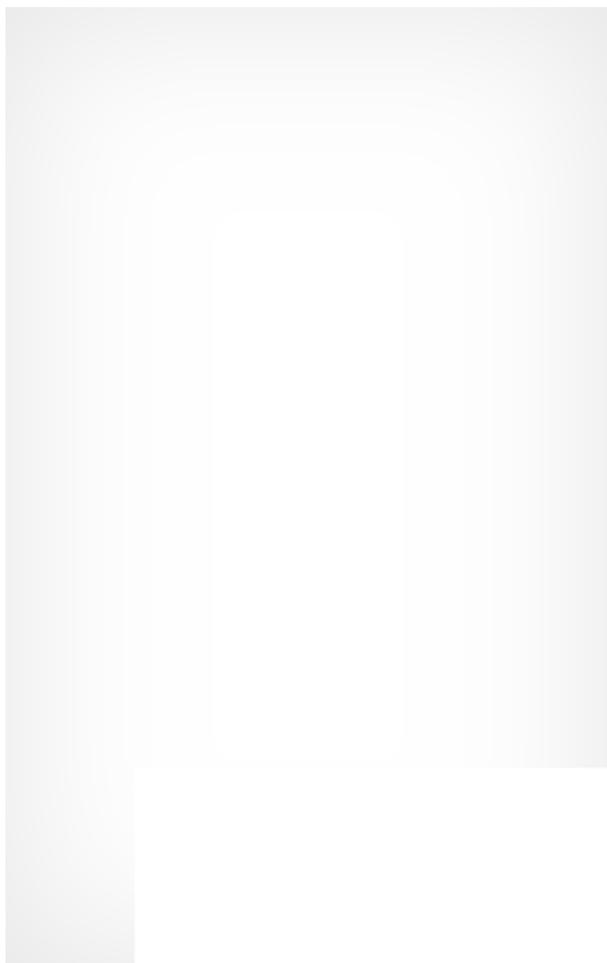
**¿Ya te diste la vuelta por Amazon? [Da clic en este enlace](#) y mira las mejores ofertas**

El mensaje es claro: dormir menos de cinco horas diarias aumenta

significativamente el riesgo de sufrir depresión, destacando la importancia de cuidar nuestra salud mental a través de hábitos de sueño adecuados.



PUBLICIDAD





## Esclerosis Múltiple: Estrategias para afrontar el desafío y vivir a pleno

Por Ana Carina Rodriguez - 3 diciembre, 2023 06:10

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad que afecta a una considerable cantidad de personas en todo el mundo. En España, se estima que alrededor de 47.000 personas conviven con esta patología, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Esta condición neurológica, crónica y degenerativa, **puede tener un impacto significativo en la vida de quienes la padecen**, pero con el enfoque adecuado y la información correcta, es posible enfrentar el desafío que representa y vivir una vida plena.

En este artículo, exploraremos las estrategias clave para hacer frente a la esclerosis múltiple.

### UN DIAGNÓSTICO QUE CAMBIA LA VIDA

Cuando se recibe el diagnóstico de esclerosis múltiple, puede ser un momento abrumador. Los síntomas varían ampliamente de una persona a otra, lo que hace que la EM sea una enfermedad compleja de entender y gestionar. Sin embargo, es importante recordar que un diagnóstico de EM **no significa que la vida ha llegado a su fin**. Aquí están las primeras estrategias cruciales para afrontar esta realidad:

## Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

### Chequeo de invierno

Volkswagen

[Haz clic aquí](#)

**EDUCACIÓN Y CONOCIMIENTO:** El primer paso para afrontar la EM es educarse sobre la enfermedad. Consulte con su neurólogo y busque fuentes confiables de información para comprender en profundidad qué implica la EM, sus posibles desencadenantes, síntomas y tratamientos. Cuanto más sepa, mejor podrá tomar decisiones informadas sobre su salud.

**APOYO EMOCIONAL:** Recibir apoyo emocional es fundamental. Compartir su diagnóstico con amigos y familiares cercanos puede ayudar a aliviar la carga emocional que conlleva. Además, considere unirse a grupos de apoyo locales o en línea donde pueda compartir experiencias con personas que enfrentan desafíos similares.

**TRATAMIENTO PERSONALIZADO:** Trabaje estrechamente con su neurólogo para desarrollar un plan de tratamiento personalizado. Esto puede incluir terapias farmacológicas, fisioterapia, terapia ocupacional y otros enfoques según sus necesidades individuales.

## ESTILO DE VIDA SALUDABLE: UN PILAR FUNDAMENTAL

El manejo de la esclerosis múltiple va más allá de la atención médica. Adoptar un estilo de vida saludable puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida de las personas con EM. Aquí hay algunas estrategias clave:

[Privacidad](#)

**ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA:** Mantener una dieta equilibrada rica en nutrientes puede ayudar a mantener su sistema inmunológico en óptimas condiciones y reducir la inflamación. Consulte a un nutricionista para diseñar un plan alimenticio adecuado.

**EJERCICIO FÍSICO:** La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y la movilidad, reduciendo el riesgo de complicaciones relacionadas con la EM. Un fisioterapeuta puede ayudarlo a desarrollar un programa de ejercicios adaptado a sus necesidades.

**GESTIÓN DEL ESTRÉS:** El estrés puede desencadenar brotes de EM. Aprenda técnicas de manejo del estrés, como la meditación, la respiración profunda y el yoga, para mantener el equilibrio emocional.

## **PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO: MIRANDO AL FUTURO**

A medida que **avanza en su viaje con la esclerosis múltiple**, es esencial planificar para el futuro y garantizar una vida plena y significativa:

**PLANIFICACIÓN FINANCIERA:** Considere la planificación financiera a largo plazo, incluyendo seguros de salud adecuados y la posibilidad de ajustar su estilo de vida según sea necesario.

**ESTABLECER METAS:** Fijar metas realistas y alcanzables puede ayudar a **mantenerse motivado** y centrado en el futuro. Ya sean metas profesionales, personales o de salud, tener objetivos claros puede ser una fuente de inspiración.

**INVESTIGACIÓN CONSTANTE:** Manténgase informado sobre los avances médicos en el campo de la esclerosis múltiple. Nuevos tratamientos y terapias están en constante desarrollo, y estar al tanto de las últimas investigaciones puede ofrecer nuevas esperanzas y opciones.

En resumen, vivir con esclerosis múltiple es un desafío, pero no es insuperable. Con educación, apoyo emocional, **un estilo de vida saludable y una planificación a largo plazo**, las personas con EM pueden enfrentar esta enfermedad y disfrutar de una vida plena y significativa. No se trata solo de sobrevivir, sino de prosperar a pesar de la adversidad.

## EL PAPEL DEL ENTORNO Y EL EMPLEO EN LA VIDA CON EM

**APOYO DE LA FAMILIA Y AMIGOS:** El apoyo de su **red de amigos y familiares** es invaluable en su viaje con la EM. La comprensión, la paciencia y el aliento de sus seres queridos pueden ayudar a enfrentar los momentos difíciles. Fomentar la comunicación abierta y honesta con ellos es esencial.

**EL TRABAJO Y LA EM:** La esclerosis múltiple no necesariamente significa el fin de su carrera profesional. Es importante hablar con su empleador sobre su diagnóstico y cómo la EM puede afectar su capacidad para trabajar. Algunos ajustes en el lugar de trabajo, como **horarios flexibles o adaptaciones ergonómicas**, pueden ser beneficiosos.

Privacidad

**LA DISCAPACIDAD Y LOS DERECHOS:** Si la EM afecta significativamente su capacidad para trabajar, es fundamental **conocer sus derechos en relación con la discapacidad**. Puede ser elegible para beneficios por discapacidad y otras ayudas económicas que pueden proporcionar un apoyo financiero crucial.

## LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

**SALUD MENTAL:** La salud mental es un componente integral del bienestar en personas con EM. La depresión y la ansiedad son comunes en aquellos que enfrentan esta enfermedad. No dude en buscar ayuda de un profesional de la **salud mental** si experimenta dificultades emocionales.

**APOYO PSICOLÓGICO:** Las terapias de apoyo psicológico, como la terapia cognitivo-conductual, pueden ser efectivas para abordar problemas de salud mental y mejorar la calidad de vida. La conversación con un psicólogo o psiquiatra especializado en EM puede ser altamente beneficiosa.

**REDES DE APOYO:** Además de la ayuda profesional, considere unirse a grupos de apoyo de personas con EM. Compartir experiencias y estrategias para afrontar los desafíos emocionales puede ser reconfortante y edificante.

## LA IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN Y LA

Privacidad

## TECNOLOGÍA

**INVESTIGACIÓN CONTINUA:** La investigación médica sobre la esclerosis múltiple avanza constantemente. Manténgase informado sobre **los ensayos clínicos y las investigaciones en curso** que podrían ofrecer nuevas perspectivas de tratamiento.

**TECNOLOGÍA Y AYUDAS:** La tecnología puede ser una aliada en la vida cotidiana de las personas con EM. Desde dispositivos de **movilidad hasta aplicaciones que ayudan a realizar un seguimiento de los síntomas y la medicación**, aproveche las herramientas disponibles para facilitar su vida diaria.

**REDES SOCIALES Y COMUNIDAD VIRTUAL:** Las redes sociales y las comunidades en línea pueden ser valiosas para conectarse con otras personas que enfrentan la EM. Intercambiar consejos y **experiencias a través de plataformas digitales** puede brindar un sentido de comunidad y apoyo.

## CUIDADO DE LA SALUD A LO LARGO DE LA VIDA CON EM

**SEGUIMIENTO MÉDICO CONTINUO:** El seguimiento médico constante es esencial. Mantenga un diálogo abierto y **regular con su neurólogo para evaluar el progreso de la enfermedad** y ajustar el plan de tratamiento según sea necesario.

**VACUNACIÓN:** Mantenerse al día con las vacunas recomendadas es crucial, ya que las personas con EM **pueden ser más susceptibles a ciertas infecciones**. Consulte a su neurólogo sobre las vacunas apropiadas para su situación.

**PREVENCIÓN DE BROTES:** Trabaje con su médico para identificar y evitar factores desencadenantes que puedan provocar brotes de la enfermedad. El estrés, las infecciones y **la falta de sueño son ejemplos de desencadenantes comunes**.

## EL IMPACTO DE LA EM EN LAS RELACIONES PERSONALES

**COMUNICACIÓN EN PAREJA:** Si está en una relación de pareja, la comunicación abierta es fundamental. Hable con **su pareja sobre cómo la EM afecta su vida y su relación**. Juntos, pueden encontrar formas de superar los desafíos que surgen.

**FAMILIA Y AMIGOS:** No solo las parejas, sino también la familia y los amigos pueden verse afectados por la EM. Asegúrese de que estén **informados sobre su situación y cómo pueden brindar apoyo**.

**VIDA SOCIAL:** Mantener una vida social activa es importante para el bienestar emocional. Aunque puede requerir algunos ajustes, intente mantener las actividades sociales que disfruta.

## VIVIR EL PRESENTE Y MIRAR AL FUTURO

**MINDFULNESS Y ACEPTACIÓN:** La práctica del mindfulness y la aceptación de la situación pueden ser valiosas. Aprender a vivir el presente y adaptarse a los cambios puede mejorar la calidad de vida y reducir el estrés.

**METAS Y SUEÑOS:** No permita que la EM limite sus metas y sueños. Siempre y cuando sea seguro y realista, siga persiguiendo sus pasiones y aspiraciones.

**LEGADO Y SIGNIFICADO:** Reflexione sobre lo que es significativo en su vida y cómo desea dejar su huella en el mundo. Puede encontrar una mayor satisfacción al enfocarse en lo que realmente importa.

## CONCLUSIÓN

Privacidad

En resumen, la esclerosis múltiple es un desafío significativo, pero no determina el curso de su vida. Con educación, apoyo emocional, **un estilo de vida saludable y una planificación adecuada**, es posible enfrentar la EM y vivir una vida plena y significativa. La comprensión de las estrategias mencionadas, junto con el apoyo de su red de amigos y familiares, puede ser clave en este viaje.

La EM puede ser un recordatorio de la importancia de valorar cada día y encontrar alegría en las pequeñas cosas. La investigación médica avanza constantemente, lo que **brinda esperanza para el futuro**. Aproveche las herramientas y tecnologías disponibles y mantenga un enfoque positivo en su vida.

Vivir con esclerosis múltiple es un viaje único, pero no está solo. La comunidad de personas con EM y los profesionales de la salud **están aquí para apoyarlo en cada paso del camino**. Juntos, podemos enfrentar el desafío y vivir a pleno, sin que la EM limite nuestro potencial y nuestra felicidad.

# El gran superpoder de una sonrisa para mejorar el bienestar

Shakespeare ya lo sabía. Es más fácil obtener lo que se desea con una sonrisa que con la punta de la espada... ¡en determinados contextos, al menos! La sonrisa reduce el cortisol y el estrés y genera contagio y empatía. Estos son algunos beneficios, pero hay muchos más. Descúbrelos en este artículo de Eco-TIPS by Silvia.

3 de diciembre de 2023 ·  Silvia Rodríguez Coladas



Pocas cosas gratuitas y a nuestro alcance son tan sencillas y gozan de efectos tan positivos y sorprendentes como la sonrisa. Shakespeare ya lo sabía: *es más fácil obtener lo que se desea con una sonrisa que con la punta de la espada...* ¡en determinados contextos, al menos!

Pero antes de que desgranemos sus ventajas, resulta necesario aclarar a todos aquellos que optan por mostrar un rostro serio e inexpressivo por miedo a las arrugas, que las derivadas de la sonrisa y de la risa son bonitas y embellecen. Por el contrario, las que de verdad afean son las resultantes de la crispación o el mal humor. Véase, por ejemplo, el ceño fruncido y las líneas de expresión que produce entre ceja y ceja. Dicho esto, vamos a ver qué se desencadena en nuestro cuerpo cuando sonreímos y qué efectos tiene también este gesto afable en quienes lo reciben.

La primera consecuencia es la más evidente: si uno sonríe, consigue

relacionarse mejor con su prójimo, que estará más propicio a escucharle o a ayudarlo o, incluso, a colaborar si se trata de un ambiente de trabajo. Proporciona comodidad, tranquilidad, confort a quien la recibe y aumenta la autoestima al que la practica. A nadie le gusta tratar con personas malencaradas. Resumiendo, mejora la sociabilidad y el bienestar personal y esto, en un mundo conflictivo como en el que vivimos, no es tema baladí.



«El tocador de zambomba» (detalle) del pintor holandés Frans Hals, retratista de la alegría.

Según la Sociedad Española de Neurología, *reír estimula el sistema inmune, incrementa el umbral del dolor y es muy saludable porque acelera el ritmo cardíaco y aumenta el aporte de oxígeno al cerebro*. Sonreír además estimula la actividad de las células NK (Natural Killers, células asesinas) que son la primera línea de defensa de que dispone nuestro cuerpo frente a los patógenos y, fundamentales, además, para que los tratamientos contra el cáncer sean efectivos.



Y, ¡cómo no!, sonreír reduce el estrés porque el cerebro libera endorfinas, dopamina y serotonina, generadoras de bienestar, con lo cual, mantienen a raya el cortisol, que es la hormona que secretamos en situaciones de peligro y que tanto daño hace a nuestra salud cuando permanece por tiempo prolongado en el cuerpo.

## **Liberadora de endorfinas, dopamina y serotonina**

La sonrisa, además, se contagia porque activa las llamadas neuronas espejo y esto refuerza totalmente su concepto de superpoder. Entre sonriendo en una reunión y atraerá todas las miradas. Porque una sonrisa te desarma y te tranquiliza al transmitir valiosa información sobre el sujeto sonriente: viene en son de paz, no es una amenaza y nada malo puede salir de él. (¡Ojo con las sonrisas falsas!)

Reír y sonreír aumentan la esperanza de vida unos cuantos años, así que vayan poniendo en marcha el Plan Sonrisa 2024, que con la *cara larga* no solo no se

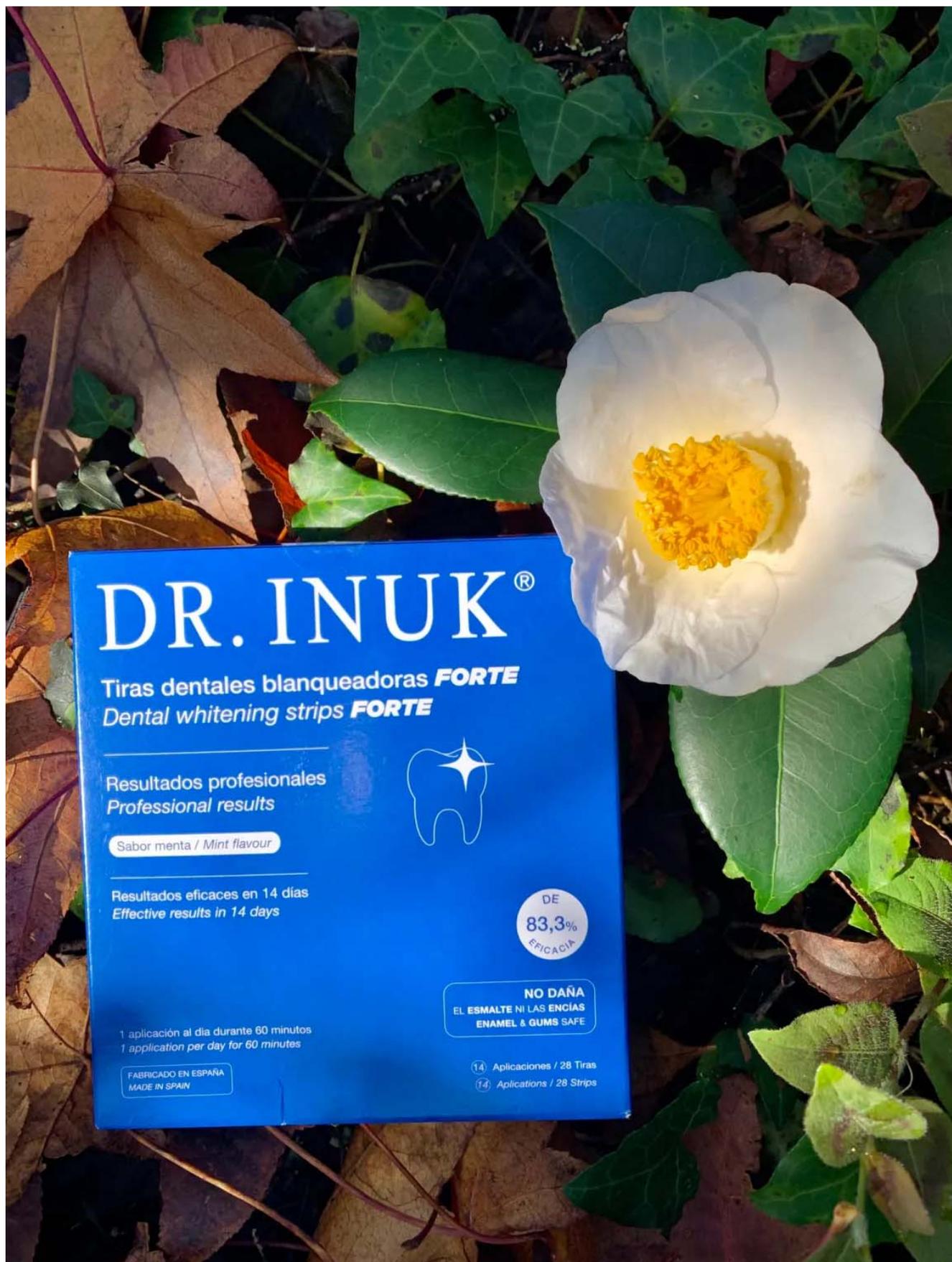
solucionan los problemas, sino que, encima, se goza de menos tiempo para resolverlos.

Particularmente, me entusiasma cruzarme por la calle con personas sonrientes y especular sobre los motivos: puede que vayan pensando en algo hermoso que les ha ocurrido o en la persona a la que aman, o en el privilegio que supone volver a despertar con todas las posibilidades que nos ofrece un nuevo día. Una sonrisa aporta felicidad a su titular y al que la observa; ¡y levanta el ánimo de ambos!



No dejen de utilizar este superpoder y para ello, mucho mejor lucirla bonita y resplandeciente. Quizás necesiten una visita al dentista. *Dientes, dientes ...* decía Isabel Pantoja, ¡cómo nos traen de cabeza! ¡Menos mal que tengo un truquillo fantástico para cuidar la sonrisa! Les cuento: soy bebedora de té y café y, para mayor inri, consumo cúrcuma a diario que, aparte de ser buenísima para la salud, es un tinte natural. Así que, ¡imagínense el panorama!

Para blanquearlos sin dañarlos he descubierto las [tiras adhesivas de Dr. Inuk](#), —una marca española que me encanta—, y que han sido creadas por dentistas profesionales. Se adhieren a la parte exterior de los dientes durante sesenta minutos y eliminan las manchas y potencian su blanco, sin peróxido, ¡importante!, que dañe el esmalte. Con un tratamiento de catorce días, ya me confunden con la hermana del cantante mexicano Luis Miguel.



Lo ideal es ponerse las tiras por la noche, después de cenar. Los resultados se harán visibles desde la primera vez. En Estados Unidos este tipo de producto tiene muchísimo éxito pero [Dr. Inuk](#) es la primera marca española que las

fabrica en Europa, cumpliendo todas las certificaciones exigidas y controles pertinentes. Así que, ¡recuerden!, si sus dientes amarillean, aún están a tiempo para presumir de sonrisa limpia como los chorros del oro estas Navidades gracias a [Dr. Inuk](#). Puntos de venta, [AQUÍ](#) y también en su página [web](#).



**Silvia Rodríguez Coladas**



### 1 COMMENT



**Juan Antonio Pazos Vidal**

3 de diciembre de 2023 a las 11:34 am

Magnífico artículo Srta Coladas. Gracias

Responder

## Deja un comentario

### RELATED POSTS



4 de diciembre de 2023

**Decoraciones navideñas en hogar y comercio para concursar en Diario Marín**



4 de diciembre de 2023

**El tren de Navidad inicia hoy lunes las rutas por los centros escolares de primaria e infantil**



2 de diciembre de 2023

**Céltica y Almuinha celebran el martes 5 de diciembre una jornada pintando el solsticio de invierno**



29 de noviembre de 2023

**Activamente Marín lanza su programa de Navidad**

Buscar

- [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](#)

[Ejercicios](#)

[Por qué las zapatillas de fibra de carbono son ahora lo más para hacer deporte](#)

[Nutrición](#)

[El secreto de los japoneses para no engordar comiendo de todo y sin hacer dieta](#)

[Ejercicios](#)

[Qué es la caminata afgana: así es forma de caminar para adelgazar que está de moda en España](#)

[Pan con más fibra](#) [Hermano más listo](#) [Caminata afgana](#) [Prohibir bebidas energéticas](#) [Recetas de Navidad](#) [Verdura para resfriados](#) [Carbohidratos buenos](#) [Nombres niña](#)

[Neurología · Garganta](#)

## Jordi Roca recupera la voz después de ocho años de haberla perdido por una distonía

**Jordi Roca, el pequeño de los hermanos del Celler de Can Roca, está en el proceso de recuperar la voz tras una disfonía que ha durado casi ocho años causada por la distonía muscular que padece y que le afecta a los músculos del cuello y la laringe.**

Actualizado a 01 de diciembre de 2023, 16:03



Jordi Roca sufre una distonía muscular que le afecta a las cuerdas vocales.

GTRES



[Soledad López](#)

Periodista especializada en salud y nutrición

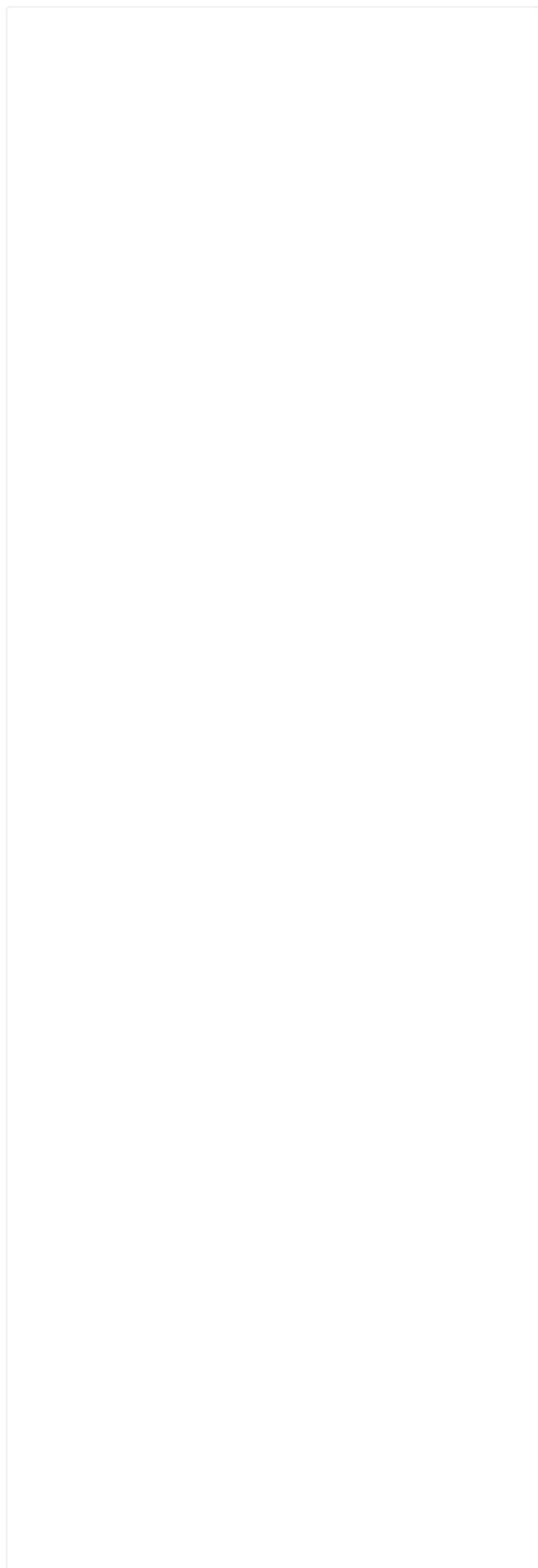
- [Qué es la distonía muscular](#)
- [Qué síntomas provoca la distonía muscular](#)
- [Tipos de distonías según donde afecten](#)
- [Distonía espasmódica: cómo afecta al voz](#)
- [Cómo se trata la distonía que afecta a la voz](#)
- [¿A cuántas personas afecta la distonía muscular?](#)
- [Qué fármacos pueden causarla](#)

Después de 8 años hablando con un hilo de voz, Jordi Roca, el más pequeño de los hermanos Roca del prestigioso restaurant **El celler de Can Roca** de Girona, publicó hace unos meses un vídeo en instagram anunciando que había recuperado la voz. *"Me ha quedado voz de locutor de radio de las dos de la mañana"*, bromeaba.

Y su participación en la final de la última edición de MasterChef Celebrity confirma que el cocinero está haciendo progresos.

Jordi Roca perdió la voz a causa de la **distonia muscular** que sufre, una enfermedad neurológica que afecta a la musculatura del cuello y la laringe y provoca disfonía (pérdida de voz).

El pequeño de los hermanos Roca asegura que durante 7 u 8 años la voz ha ido yendo y viniendo en "*forma de picos*" y ha tenido que "*volver a aprender a hablar sin hacer esfuerzos*".



## Qué es la distonía muscular

La distonía muscular se incluye dentro del grupo de **enfermedades raras** aunque médicamente más que una enfermedad se considera **un trastorno del movimiento** por disfunción de dos partes del cerebro: los ganglios basales y el cerebelo.

Se trata de **un trastorno neuromuscular poco diagnosticado** ya que los pacientes pueden llegar a peregrinar años por las consultas médicas sin recibir un diagnóstico claro y preciso. La Sociedad Española de Neurología estima que hasta **un 40% de los pacientes** que padecen distonía tienen un diagnóstico erróneo.

Los afectados sufren contracciones musculares que además de no poder frenarse **pueden llegar a ser dolorosas**. La falta de diagnóstico no se debe tanto a que la enfermedad sea compleja, sino a la falta de conocimiento del trastorno.

Artículo relacionado

[¿Qué puede provocar una parálisis facial?](#)

Muchos afectados consideran que sus movimientos involuntarios son resultado de **manías y nervios, contracturas por dolor o sobrecarga muscular o una hernia** y no acuden al neurólogo para recibir el diagnóstico adecuado.

## Qué síntomas provoca la distonía muscular

**Movimientos repetitivos** como si fueran [tics](#), imposibilidad de dominar **los músculos de las manos o la cabeza, que parece que van por libre**, o emitir solo un **hilo de voz al hablar** son síntomas típicos de la distonía muscular que pueden afectar a uno o varios **músculos de cualquier parte** del cuerpo.

La mayoría de las distonías, tanto las primarias (genéticas) como la secundaria (por otros causas) **suelen aparecer alrededor de los 40 años**.

El inicio se suele **focalizar en el cuello, la cara o las manos**. Algunos síntomas de su aparición también pueden ser **deterioro en la manera de escribir, calambres del pie y tendencia a arrastrar el pie** después de correr o andar mucho.

## Tipos de distonías según donde afecten

La gran mayoría es la distonías afectan solo a una parte del cuerpo y se llama **distonía focalizada**. Según el sitio afectado, se subdividen:

- **Distonía del escribiente:** el temblor provoca torpeza al escribir y suele acompañarse de dolor en la mano.
- **Blefaroespasmos:** es la contracción anormal del párpado del ojo. Un cierre de los ojos en espasmos más larga que el parpadeo normal.

Artículo relacionado

### [¿Qué esconde una ronquera o disfonía que no termina de curarse?](#)

- **Distonía espasmódica o distonía laríngea:** afecta a los músculos de la voz en la laringe.

## Distonía espasmódica: cómo afecta a la voz

Cuando hablamos, el **aire procedente de los pulmones** pasa entre las cuerdas vocales haciendo que vibren y se produzca la voz. En la **distonía espasmódica**, los músculos de las cuerdas vocales sufren espasmos (movimientos repentinos e involuntarios) que interfieren en las vibraciones de las cuerdas vocales provocando **disfonía**.

Este tipo de distonía muscular puede aparecer junto a otras que afectan a músculos del cuello, los ojos, la cara, la mandíbula, los labios, la lengua, el cuello, los brazos o las piernas.

## Cómo se trata la distonía que afecta a la voz

La distonía que afecta a la laringe no tiene cura, pero los tratamientos con **toxina botulínica** pueden aliviar los síntomas. Se inyectan pequeñas cantidades de bótox en los músculos afectados de la laringe, lo que reduce los espasmos musculares que afectan a las cuerdas vocales. **Los efectos duran 3 o 4 meses** por lo que debe repetirse el tratamiento periódicamente.

La **terapia de la voz, que es lo que ha hecho Jordi Roca cómo él mismo ha contado**, puede ser de gran ayuda.

En casos extremos **también se podría recurrir a la cirugía** mediante estimulación cerebral profunda para controlar las contracturas distónicas.

## ¿A cuántas personas afecta la distonía muscular?

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que aproximadamente existen unos 20.000 casos de distonía en España. Un **50% de los casos serían de origen genético**, lo que se denomina distonía primaria.

El otro **50% son de la llamada distonía secundaria**. La enfermedad se produce como **consecuencia de lesiones cerebrales, un ictus, un tumor u otras enfermedades neurológicas** (un parkinson, por ejemplo). La distonía también la pueden provocar **algunos fármacos**.

Artículo relacionado

### [¿Es posible \(y es bueno\) controlar un tic nervioso?](#)

## Qué fármacos pueden causarla

*"Existen psicofármacos, especialmente, pero también tratamientos para las náuseas y las alergias, que actúan bloqueando los receptores de dopaminas, que pueden generar distonías"*, explica el **doctor Javier Pagonabarraga, portavoz del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN**.

El problema es que **aunque dejes el fármaco, no desaparece la distonía**. *"Hace falta mucha divulgación entre la población para que no se abuse de fármacos si no es absolutamente necesario"*, añade el neurólogo.

Es el caso del **Clebopride**, usado para el malestar gástrico, o el **Primperan**, **contra las náuseas**, que usado de manera continuada sin control médico **podría provocar distonía**.

- 
- 
- 
- 

- [Garganta](#)



## Descubren nueva terapia con células madre para frenar avance de esclerosis múltiple

Usamos cookies para ofrecerte la mejor experiencia en nuestro sitio web. Si continúas navegando en el sitio, damos por hecho que aceptas.

[Ok](#) [Política de Privacidad](#)

📅 diciembre 2, 2023 ⌚ 7:01 pm

---

## Monika

Los casos de esclerosis múltiple **umentan a gran velocidad en España**: a día de hoy, la Sociedad Española de Neurología estima que en nuestro país se diagnostican 2.000 cada año. Hasta ahora, **no contamos con una cura definitiva** para la enfermedad, y las estrategias disponibles se centran en ralentizar el deterioro de los pacientes y en el alivio de los síntomas.

Sin embargo, la investigación al respecto avanza y un nuevo ensayo clínico ha logrado **frenar la progresión de la enfermedad** mediante una inyección de células madre en el cerebro de los pacientes; un método que ha demostrado además ser seguro, bien tolerado y tener un efecto duradero.

### Inyecciones de células madre en el cerebro

Así lo explica la revista académica **Cell Stem Cell**, en el que los autores del trabajo (adscritos a las universidades de Cambridge en Reino Unido y Milan Bicocca en Italia y al hospital italiano Casa Sollievo della Sofferenza) detallan que la técnica parte de experiencias previas sobre modelos murinos (ratones), en los que se había demostrado que es posible **reprogramar células de la piel para transformarlas en células madre cerebrales** (un tipo de célula que, posteriormente, se especializa para formar los distintos tipos de células del cerebro).

A continuación, estos mismos experimentos habían demostrado que es posible **trasplantar estas células al sistema nervioso central**, lo que lograba reducir algunos de los daños provocados por la esclerosis múltiple en los

Usamos cookies para ofrecerte la mejor experiencia en nuestro sitio web. Si continúas navegando en el sitio, damos por hecho que aceptas.

[Ok](#) [Política de Privacidad](#)



## Descubren nueva terapia con células madre pa

...os que se les administraron inyecciones de células madre neuronales

**allogénicas** (es decir, procedentes de otro ser humano; en este caso, de un feto fallecido donado por su madre) directamente en el cerebro en combinación con un régimen terapéutico de inmunosupresión para evitar un posible rechazo.

### Eficacia sin efectos secundarios graves

En los doce meses de seguimiento recogidos en el reporte, no se describió ningún efecto adverso grave ni ninguna muerte entre los voluntarios; y, además, **no mostraron ningún empeoramiento** ni nuevo síntoma indicativo del empeoramiento de la enfermedad. Incluso, se observaron potenciales efectos antiinflamatorios y algunos marcadores de un mejor pronóstico en su líquido cefalorraquídeo (un fluido que envuelve el cerebro y la médula espinal).

Por otro lado, los autores han demostrado la posibilidad de **realizar cultivos de las propias células de cada paciente**. Si se desarrolla esta técnica, esto podría permitir contar con una fuente ilimitada de células madre (n  dependiente de la disponibilidad de donantes) y solucionar algunos riesgos potenciales relacionados con el rechazo del material procedente de donaciones.

Aún así, cabe señalar que todavía será necesario perfeccionar más este método. Este primer ensayo clínico se ha llevado a cabo sobre una cohorte limitada y, aún con todo, no suprimió enteramente la actividad de la enfermedad. Sea como sea, sí que ilustra lo prometedor de la técnica, que podría representar **una nueva esperanza** para los pacientes con esta patología crónica.

### ¿Qué es la esclerosis múltiple?

La esclerosis múltiple es una **enfermedad crónica** que afecta a varios

Usamos cookies para ofrecerte la mejor experiencia en nuestro sitio web. Si continúas navegando en el sitio, damos por hecho que aceptas.

[Ok](#) [Política de Privacidad](#)



## Descubren nueva terapia con células madre pa

axones (proluberancias) de las neuronas, la mielina.

La enfermedad **también daña los cuerpos neuronales en la materia gris** del cerebro, lo que explica por qué a medida que progresa el córtex cerebral (la capa más externa del cerebro) reduce su tamaño, lo que se conoce como atrofia cortical.

**No se sabe con precisión que es lo que causa la esclerosis múltiple**, y el carácter inespecífico de los primeros síntomas que provoca (problemas de equilibrio, espasmos musculares, entumecimiento, sensación anormal...) hacen que a menudo el diagnóstico se retrase.

Aunque en la actualidad **rara vez se trata de una condición fatal**, y el pronóstico es mucho mejor que el que había hace tan sólo unas décadas atrás, lo cierto es que puede ser causa de complicaciones importantes, como problemas para tragar (disfagia) o infecciones de pecho o de vejiga. En el presente, las personas con un diagnóstico de esclerosis múltiple tienen un esperanza de vida entre cinco y diez años inferior a la de la población general

### Referencias

Maurizio A. Leone, Maurizio Gelati, Daniela C. Profico, Claudio Gobbi, Emanuele Pravatà, Massimiliano Copetti, Carlo Conti, Lucrezia Abate, Luigi Amoruso et al. *Phase I clinical trial of intracerebroventricular transplantation of allogeneic neural stem cells in people with progressive multiple sclerosis*. Cell Stem Cell (2023).

NOTA DE: SALUD <https://www.20minutos.es/salud/actualidad/nueva-terapia-celulas-madre-frenar-esclerosis-multiple-ensayo-clinico-5194469/>

### Comentarios

Comentarios

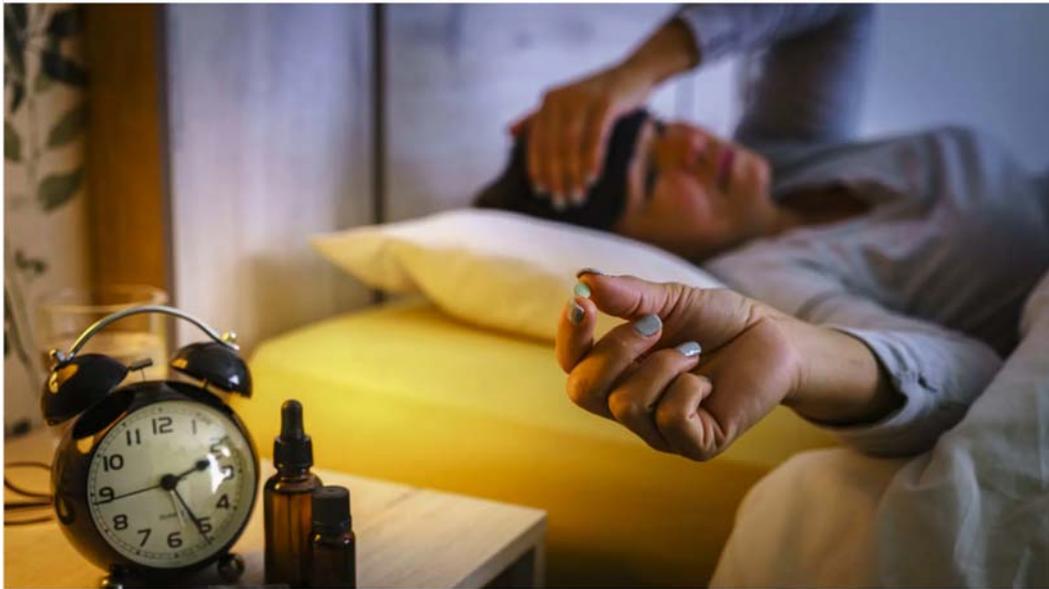
Usamos cookies para ofrecerte la mejor experiencia en nuestro sitio web. Si continúas navegando en el sitio, damos por hecho que aceptas.

Ok [Política de Privacidad](#)

Salud

## Cinco medicamentos que no deberías mezclar con melatonina: los efectos secundarios de este suplemento

Last Updated: 2 diciembre, 2023 📖 2 minutos de lectura



De los algo más de 48 millones de habitantes de España, 12 millones no descansan bien y más de 4 millones padecen algún tipo de **trastorno del sueño**, según las estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Cifras llamativas que explican que la **melatonina sintética** sea un recurso conocido para evitar las temidas noches insomnes. Un suplemento del que sin embargo se desconoce un dato importante: tiene

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Aceptar cookies

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookies](#) [Política Privacidad](#) [Aviso Legal](#)

## Qué es y por qué consumir melatonina artificialmente

La melatonina es una **hormona** presente en el organismo, segregada por la glándula pineal y cuya función es regular el ritmo circadiano (día-noche, vigilia-sueño). Entre otros, esta producción hormonal está condicionada por factores ambientales, como el estrés, y por la edad, ya que **disminuye progresivamente** a partir de los 20 años y el déficit se hace más patente a partir de los 50.

La opción sintética, extraída de **plantas, hongos** y algunas **algas** en las que la hormona también está presente, puede adquirirse **sin receta médica** y a un módico precio. De forma previa a su consumo es aconsejable acudir a la consulta médica y fundamental en caso de estar consumiendo otros fármacos dados los riesgos innecesarios que podemos correr.

## Interacciones a tener en cuenta

Como suplemento para solucionar los citados trastornos puntuales del sueño la melatonina es un recurso conocido pero no lo es tanto la interacción farmacológica que provoca con medicamentos para tratar **enfermedades tan comunes y prevalentes** en España como puede ser la diabetes, la hipertensión, la ansiedad o las afecciones cardíacas. Las interacciones que pueden producirse son las siguientes:

- **Anticoagulantes y antiplaquetarios:** puede aumentar el riesgo de sangrado.

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Aceptar cookies

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookies](#) [Política Privacidad](#) [Aviso Legal](#)

sintética, suelen destacarse por más frecuentes el dolor de cabeza, los mareos, las náuseas y la somnolencia, relacionados con una ingesta inadecuada. Otros efectos menos comunes serían temblores leves o cólicos abdominales, entre otros.

## Referencias

Mayo Clínic (s.f.). *Melatonina*. <https://www.mayoclinic.org/es/drugs-supplements-melatonin/art-20363071>

SEN (2023, 16 de marzo). *Día Mundial del Sueño*. <https://www.sen.es/sala-de-prensa/145-sala-de-prensa>

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

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Aceptar cookies

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookies](#) [Política Privacidad](#) [Aviso Legal](#)



Hermanas Hospitalarias

Red Menni de Daño Cerebral

Buscar...

RED MENNI TU EQUIPO DE TRATAMIENTO REHABILITACIÓN RECURSOS Y SERVICIOS DAÑO CEREBRAL

HNAS. HOSPITALARIAS

## Iban Arrien reivindica la especialidad de fisioterapia neurológica en el Cº Nacional de Fisioterapia



¡BIENVENID@ A NUESTRA SECCIÓN DE ACTUALIDAD!

VISITA NUESTRA WEB

Inicio

Noticias

Publicaciones

Memoria 2022

Dónde estamos

Contacto

Mapa web

NUESTROS TEMAS

Acamán afasia

Agrupación Deportiva Aita Menni

Aita Menni

atención temprana autonomía

bajo coste

Centro Hospitalario Benito Menni

daño cerebral

daño cerebral adquirido

daño cerebral infantil

DCA deporte

deporte adaptado disartria

discapacidad

disfagia

día del daño cerebral

fisioterapia formación

hemiplejía

Hermanas Hospitalarias

Hermanas Hospitalarias Acamán

Dic 1 2023 Iban Arrien reivindica la especialidad de fisioterapia neurológica en el Cº Nacional de Fisioterapia

**EL RESPONSABLE DEL ÁREA DE FISIOTERAPIA DE HERMANAS HOSPITALARIAS AITA MENNI PARTICIPÓ EN LA MESA 'ESTADO ACTUAL DE LA FISIOTERAPIA NEUROLÓGICA EN ESPAÑA' DENTRO DE LA XVII EDICIÓN DEL CONGRESO DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FISIOTERAPEUTAS, QUE SE HA CELEBRADO EN CÁCERES BAJO EL LEMA "AHORA ESPECIALIDADES EN FISIOTERAPIA".**

La Asociación Española de Fisioterapeutas (AEF) celebró el 24 y 25 de noviembre en Cáceres la XVII edición del Congreso AEF. Bajo el lema 'Ahora Especialidades en Fisioterapia', el objetivo de esta XVII edición del Congreso Nacional de Fisioterapia era poner en valor la importante contribución de la fisioterapia en el mantenimiento de la salud de la población en general, además de reivindicar la necesidad del reconocimiento de especialidades dentro de esta disciplina.

En este contexto, el responsable del Área de Fisioterapia de Hermanas Hospitalarias Aita Menni, **Iban Arrien Celaya**, reivindicó el reconocimiento de la especialidad de fisioterapia neurológica. Como coordinador del Grupo de Trabajo de Fisioterapia Neurológica del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), vicepresidente de esta organización nacional y presidente del Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, **Arrien** participó como

ponente en la "Mesa Neurología: Estado actual de la Fisioterapia Neurológica en España". Durante su ponencia, expuso la situación actual de la fisioterapia neurológica en España y presentó, junto al resto de ponentes, los datos preliminares de una encuesta nacional realizada sobre esta área asistencial.



Iban Arrien con José Antonio Martín Urrialde, expresidente del CGCFE y expresidente del Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Madrid.

## Metodología científica e investigación

Nuestro ponente — que ejerce su trabajo como fisioterapeuta en el Centro de Neurorrehabilitación Aita Menni de Bilbao— subrayó que es muy importante que la práctica diaria, la fisioterapia clínica, vaya de la mano de la metodología científica y que el ejercicio de la fisioterapia ha de participar en más investigaciones. El experto animó al gran número de profesionales asistentes a fomentar la investigación y el desarrollo de la evidencia científica, a no abandonar ese camino, pese a que investigar es complejo y que resulta muy difícil, y a que no siempre se da la oportunidad en el trabajo.

Organizada por Asociación Española de Fisioterapeutas, la cita congregó a más de 800 participantes y contó con la presencia del presidente de World Physiotherapy, **Michel Landry**, y **Esther-Mary D'Arcy**, presidenta de región europea de World Physiotherapy, organización que representa a más de 600.000 fisioterapeutas a nivel internacional.

La mesa en la que intervino **Arrien** estuvo moderada por **Carlos Rodríguez**, secretario de la Comisión de Fisioterapia Neurológica del CGCFE, y en ella tomaron la palabra también **Armando Rodríguez**, presidente de AEF-NEURO; **Selma Peláez**, coordinadora de la sección de Neurofisioterapia de la Sociedad Española de Neurología, y **Judith Erica**, presidenta de INPA (International Neurological Physical Therapy Association), que asistió online desde Nueva York.



## Entradas relacionadas-Albiste hau honekin lotuta dago



Hermanas Hospitalarias Tenerife

Hermanas Hospitalarias Valencia

Hospital Aita Menni

Hospital Beata María Ana

ictus integración

investigación logopedia

miembro superior

neuropsicología

neurorrehabilitación

productos de apoyo

Red Menni

Red Menni de Daño Cerebral

rehabilitación

rehabilitación del daño cerebral

rehabilitación del ictus

rehabilitación infantil

TCE tecnología

terapia ocupacional

traumatismo craneoencefálico

### CATEGORÍAS

Actividades

Destacados

General

Investigación al día

neuropsicología

Noticias

Publicaciones

Sin categoría

### COMENTARIOS RECIENTES

en Cambios emocionales y en dcerebral el comportamiento tras un daño cerebral

en Cambios emocionales Nelson Barrios y en el comportamiento tras un daño cerebral

en Los trastornos emocionales dcerebral y conductuales tras el ictus

en Los trastornos emocionales yXimena conductuales tras el ictus

en Los trastornos emocionales y Annie conductuales tras el ictus

- [YouTube](#)
- [hospitalarias.es](#)
- [hospitalarias.org](#)
- [Portal del empleado](#)
- [Plataforma de formación](#)
- [Intranet](#)
- [EU](#)
- [ES](#)

Salud mental | Discapacidad intelectual | Daño cerebral | Persona mayor

Menú

BUSCAR...

Buscar

- - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  -
- - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  -
- 
- - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  -
- - 
  - 
  - 
  -
- 

- [QUIÉNES SOMOS](#) ☰
- [NUESTRA HISTORIA](#)
- [ORGANIZACIÓN Y CALIDAD](#)
- [CÓDIGO DE CONDUCTA](#)
- [CONOCIMIENTO](#)
- [RESPONSABILIDAD SOCIAL](#)
- [TRABAJA EN AITA MENNI](#)
- [CONTACTO](#)

- [QUÉ HACEMOS](#) ☰
- [SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA](#)
- [DISCAPACIDAD INTELECTUAL](#)
- [DAÑO CEREBRAL](#)
- [PERSONA MAYOR](#)
- [ATENCIÓN SOCIO SANITARIA](#)
- [AYUDAS TÉCNICAS A LA DEPENDENCIA](#)

[CENTROS](#)

- [HOSPITALIDAD](#) ☰
- [VALORES HOSPITALARIOS](#)
- [PASTORAL – ATENCIÓN ESPIRITUAL](#)
- [BIOÉTICA](#)
- [VOLUNTARIADO](#)
- [SOLIDARIDAD](#)

- [COMUNICACIÓN](#) ☰
- [ACTUALIDAD](#)
- [ARTÍCULOS](#)
- [MEMORIAS Y PUBLICACIONES](#)
- [SALA DE PRENSA](#)

[SALTAR AL BOTÓN DE CAMBIO DE MENÚ](#)

Actualidad

> ACTUALIDAD >

DAÑO CEREBRAL

## Iban Arrien pone en valor la fisioterapia neurológica en el Congreso Nacional de Fisioterapia

El responsable del Área de Fisioterapia de Hermanas Hospitalarias Aita Menni participó en la mesa «Estado actual de la Fisioterapia Neurológica en España» dentro de la XVII edición del Congreso de la Asociación Española de Fisioterapeutas, que se ha celebrado en Cáceres bajo el lema “Ahora Especialidades en Fisioterapia”.





Iban Arrien, a la derecha de la imagen, durante la sesión en la que intervino.

1 de diciembre de 2023

La Asociación Española de Fisioterapeutas (AEF) celebró el 24 y 25 de noviembre en Cáceres la XVII edición del Congreso AEF. Bajo el lema «Ahora Especialidades en Fisioterapia», el objetivo de esta XVII edición del Congreso Nacional de Fisioterapia era poner en valor la importante contribución de la fisioterapia en el mantenimiento de la salud de la población en general, además de reivindicar la necesidad del reconocimiento de especialidades dentro de esta disciplina.

En este contexto, el responsable del Área de Fisioterapia de Hermanas Hospitalarias Aita Menni, **Iban Arrien Celaya**, reivindicó el reconocimiento de la especialidad de fisioterapia neurológica. Como coordinador del Grupo de Trabajo de Fisioterapia Neurológica del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), vicepresidente de esta organización nacional y presidente del Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, **Arrien** participó como ponente en la “Mesa Neurología: Estado actual de la Fisioterapia Neurológica en España”. Durante su ponencia, expuso la situación actual de la fisioterapia neurológica en España y presentó, junto al resto de ponentes, los datos preliminares de una encuesta nacional realizada sobre esta área asistencial.

## Metodología científica e investigación

Nuestro ponente — que ejerce su trabajo como fisioterapeuta en el Centro de Neurorehabilitación Aita Menni de Bilbao — subrayó que es muy importante que la práctica diaria, la fisioterapia clínica, vaya de la mano de la metodología científica y que el ejercicio de la fisioterapia ha de participar en más investigaciones. El experto animó al gran número de profesionales asistentes a fomentar la investigación y el desarrollo de la evidencia científica, a no abandonar ese camino, pese a que investigar es complejo y que resulta muy difícil, y a que no siempre se da la oportunidad en el trabajo.

Organizada por Asociación Española de Fisioterapeutas, la cita congregó a más de 800 participantes y contó con la presencia del presidente de World Physiotherapy, **Michel Landry**, y **Esther-Mary D’Arcy**, presidenta de región europea de World Physiotherapy, organización que representa a más de 600.000 fisioterapeutas a nivel internacional.

La mesa en la que intervino **Arrien** estuvo moderada por **Carlos Rodríguez**, secretario de la Comisión de Fisioterapia Neurológica del CGCFE, y en ella tomaron la palabra también **Armando Rodríguez**, presidente de AEF-NEURO, **Selma Peláez**, coordinadora de la sección de Neurofisioterapia de la Sociedad Española de Neurología, y **Judith Erica**, presidenta de INPA (International Neurological Physical Therapy Association), que asistió online desde Nueva York.

[Noticia anterior Asistimos online al IV Congreso Nacional de Asprogrades](#)

## Más noticias





Empresa

## ¿Cuáles son las primeras empresas del sector alimentario en obtener la certificación de «Espacio cerebroprotegido»?



por Redacción · diciembre 2, 2023 · 2:10 am

- Saber identificar los síntomas de un ictus y actuar correctamente, es clave en la reducción de la mortalidad y la discapacidad generada.
- El ictus constituye la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y ocupa el segundo lugar en términos de mortalidad, siendo la principal causa de muerte en mujeres.
- Cada año, alrededor de 120.000 españoles se ven afectados por esta condición, resultando en un alto porcentaje de muertes o discapacidades graves.
- Según las proyecciones de la Sociedad Española de Neurología, se espera que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumente en un 35%.

La Fundación Freno al Ictus ha otorgado la certificación «Espacio Cerebroprotegido» a las fábricas de **Campofrío Frescos** y de **Campofrío** (La Bureba, Adobos y Jamones Burgaleses) ubicadas en Burgos. Esta distinción garantiza que estos centros de trabajo cuentan con empleados capacitados para actuar de forma efectiva en caso de que se presente una emergencia por ictus en sus instalaciones.

*“La seguridad y salud en el ámbito de trabajo es un deber de las empresas que, además de garantizar el bienestar de las personas, mejora la calidad laboral. En Campofrío llevamos años trabajando para nuestro equipo humano, destinando todos los recursos necesarios para asegurar entornos seguros que contribuyan a preservar su salud y capacitándole para poder abordar cualquier tipo de emergencia”, afirmó Eduardo Miguel Orense, Director de Recursos Humanos y Relaciones Institucionales de Campofrío España, tras la entrega de diplomas realizada esta mañana a los trabajadores de ambas compañías.*

De este modo, Campofrío y Campofrío Frescos se convierten en las primeras compañías del sector alimentario en obtener la certificación de «Espacio cerebroprotegido», sumándose al grupo de empresas españolas que asumen un compromiso con la prevención de enfermedades neurológicas. El proyecto, en su etapa inicial, incluyó la formación online de 530 empleados quienes han adquirido los conocimientos necesarios para reconocer y activar el protocolo Código Ictus, generando un impacto transformador en su entorno.

En una segunda fase, el proyecto **“Espacio cerebroprotegido”** se extenderá al resto de centros de trabajo y empleados de Campofrío, consiguiendo de esta forma un total impacto en el entorno laboral y social de la compañía.

En este contexto, el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano, destacó que “el proyecto desarrollado con Campofrío no es uno más, es un proyecto de los que realmente pueden cambiar las cosas, no sólo por el número de empleados formados, también por el efecto multiplicador que gracias a ellos conseguiremos en la lucha contra el ictus”.

El ictus se produce cuando el flujo de sangre a una región del cerebro se interrumpe, lo que puede tener consecuencias devastadoras en la calidad de vida de los pacientes y sus cuidadores. Se estima que aproximadamente una de cada cuatro personas experimentará un ictus a lo largo de su vida. Actualmente, el ictus constituye la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y ocupa el segundo lugar en términos de mortalidad, siendo la principal causa de muerte en mujeres. Cada año, alrededor de 120.000 personas en España se ven afectadas por esta condición, resultando en un alto porcentaje de muertes o discapacidades graves.

Según las proyecciones de la **Sociedad Española de Neurología**, se espera que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumente en un 35%. Si no se implementan medidas preventivas, se prevé un incremento del 45% en las muertes por ictus y un aumento del 25% en el número de sobrevivientes con discapacidad en los próximos 10 años en toda Europa.



[todoalicante.es](https://www.todoalicante.es)

## EM en España: hasta 27.217€ costes directos sanitarios y 25.850€ costes directos no sanitarios

*Europa Press*

~2 minutos

---

La esclerosis múltiple o enfermedad de 'las mil caras' es una patología que tiene un gran impacto en la vida de los pacientes y su entorno, además de generar un elevado consumo de recursos. De hecho, los costes económicos de esta enfermedad en España se sitúan entre los casi 10.486 en los casos leves y los 27.217 para los casos más graves. Una cifra que se desprende del estudio 'ImpulsEMos' elaborado por Biogen, compañía biotecnológica pionera en neurociencias, en colaboración con la Asociación de Pacientes Esclerosis Múltiple España, la Plataforma de Organizaciones de Pacientes, con el aval de la Sociedad Española de Neurología y llevado a cabo por el IESE Business School. El estudio ha identificado también los principales retos y obstáculos a los que se enfrentan la comunidad de esclerosis múltiple. El 73% de los pacientes confiesa que ha afectado a su vida laboral o académica, y el 44% de las personas con EM y el 36% de sus familiares han sido diagnosticado con ansiedad o depresión a causa de la enfermedad. Fomentar campañas de concienciación, aumentar los recursos para un diagnóstico temprano o sensibilizar a las empresas, son algunas de las necesidades de las personas que

viven con esclerosis múltiple. Hasta un total de 24 propuestas de mejora que se han presentado en el estudio para impulsar la protección social de los pacientes con esclerosis múltiple.

[leonoticias.com](https://www.leonoticias.com)

## EM en España: hasta 27.217€ costes directos sanitarios y 25.850€ costes directos no sanitarios

*Europa Press*

~2 minutos

---

La esclerosis múltiple o enfermedad de 'las mil caras' es una patología que tiene un gran impacto en la vida de los pacientes y su entorno, además de generar un elevado consumo de recursos. De hecho, los costes económicos de esta enfermedad en España se sitúan entre los casi 10.486 en los casos leves y los 27.217 para los casos más graves. Una cifra que se desprende del estudio 'ImpulsEMos' elaborado por Biogen, compañía biotecnológica pionera en neurociencias, en colaboración con la Asociación de Pacientes Esclerosis Múltiple España, la Plataforma de Organizaciones de Pacientes, con el aval de la Sociedad Española de Neurología y llevado a cabo por el IESE Business School. El estudio ha identificado también los principales retos y obstáculos a los que se enfrentan la comunidad de esclerosis múltiple. El 73% de los pacientes confiesa que ha afectado a su vida laboral o académica, y el 44% de las personas con EM y el 36% de sus familiares han sido diagnosticado con ansiedad o depresión a causa de la enfermedad. Fomentar campañas de concienciación, aumentar los recursos para un diagnóstico temprano o sensibilizar a las empresas, son algunas de las necesidades de las personas que

viven con esclerosis múltiple. Hasta un total de 24 propuestas de mejora que se han presentado en el estudio para impulsar la protección social de los pacientes con esclerosis múltiple.

[salamancahoy.es](https://www.salamancahoy.es)

## EM en España: hasta 27.217€ costes directos sanitarios y 25.850€ costes directos no sanitarios

*Europa Press*

~2 minutos

---

La esclerosis múltiple o enfermedad de 'las mil caras' es una patología que tiene un gran impacto en la vida de los pacientes y su entorno, además de generar un elevado consumo de recursos. De hecho, los costes económicos de esta enfermedad en España se sitúan entre los casi 10.486 en los casos leves y los 27.217 para los casos más graves. Una cifra que se desprende del estudio 'ImpulsEMos' elaborado por Biogen, compañía biotecnológica pionera en neurociencias, en colaboración con la Asociación de Pacientes Esclerosis Múltiple España, la Plataforma de Organizaciones de Pacientes, con el aval de la Sociedad Española de Neurología y llevado a cabo por el IESE Business School. El estudio ha identificado también los principales retos y obstáculos a los que se enfrentan la comunidad de esclerosis múltiple. El 73% de los pacientes confiesa que ha afectado a su vida laboral o académica, y el 44% de las personas con EM y el 36% de sus familiares han sido diagnosticado con ansiedad o depresión a causa de la enfermedad. Fomentar campañas de concienciación, aumentar los recursos para un diagnóstico temprano o sensibilizar a las empresas, son algunas de las necesidades de las personas que

viven con esclerosis múltiple. Hasta un total de 24 propuestas de mejora que se han presentado en el estudio para impulsar la protección social de los pacientes con esclerosis múltiple.

# Cinco medicamentos que no deberías mezclar con melatonina: los efectos secundarios de este suplemento

20MINUTOS / NOTICIA / 01.12.2023 - 18:00H



Las personas con trastornos de sueño que acuden a la melatonina sintética y que paralelamente consumen anticoagulantes, antihipertensivos o sedantes, entre otros fármacos, deben tener en cuenta los riesgos de esta combinación.

[Cenas ligeras, no dormirse en el sofá... ocho claves para conciliar un sueño de calidad a partir de los 65 años](#)  
[El 75% de los españoles consume complementos alimenticios, muchos sin eficacia ni seguridad demostrada](#)



La melatonina sintética debe tomarse con precaución y tras la consulta médica en caso de que se alterne su consumo con otros fármacos. / Getty Images

De los algo más de 48 millones de habitantes de España, 12 millones no descansan bien y más de 4 millones padecen algún tipo de **trastorno del sueño**, según las estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Cifras llamativas que explican que la **melatonina sintética** sea un recurso conocido para evitar las temidas noches insomnes. Un suplemento del que sin embargo se desconoce un dato importante: tiene **interacciones con fármacos también muy consumidos en nuestro país**.

Dificultades para **conciliar el sueño**, sufrir el llamado despertar precoz o levantarse con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Son tres de las situaciones en las que nos podemos encontrar puntualmente y que, si se prolongan en el tiempo y no son tratadas, pueden derivar en insomnio. Según la SEN, un porcentaje muy bajo de personas afectadas buscan ayuda y por tanto la opción más rápida es recurrir a la melatonina, presente en infinidad de **suplementos vitamínicos**.

le los 10.000 pasos: la ciencia aclara cuánto hay que caminar

Adiós: Ver Más

#### NOTICIA DESTACADA



Todo lo que le pasa a tu cuerpo mientras duermes y que nunca te hubieras imaginado

#### LO MÁS LEÍDO



Cómo puedes reconocer los síntomas que avisan de un infarto



Los 10 mercadillos navideños en Europa que tienes que visitar sí o sí



Los 10 coches más vendidos en España en noviembre



Sánchez recuerda la reunión del Gobierno de Anzar con ETA para justificar sus reuniones con Junts en Ginebra



Vídeo: Un tiburón ataca a un surfista en Galicia ante el desesperado aviso de un amigo desde la escollera: "¡Vente para aquí!"

## Qué es y por qué consumir melatonina artificialmente

La melatonina es una **hormona** presente en el organismo, segregada por la glándula pineal y cuya función es regular el ritmo circadiano (día-

## 20minutos

hace más patente a partir de los 50.

La opción sintética, extraída de **plantas, hongos** y algunas **algas** en las que la hormona también está presente, puede adquirirse **sin receta médica** y a un módico precio. De forma previa a su consumo es aconsejable acudir a la consulta médica y fundamental en caso de estar consumiendo otros fármacos dados los riesgos innecesarios que podemos correr.

### NOTICIA DESTACADA



¿Por qué dormir bien es tan importante para tu salud?

## Interacciones a tener en cuenta

Como suplemento para solucionar los citados trastornos puntuales del sueño la melatonina es un recurso conocido pero no lo es tanto la interacción farmacológica que provoca con medicamentos para tratar **enfermedades tan comunes y prevalentes** en España como puede ser la diabetes, la hipertensión, la ansiedad o las afecciones cardíacas. Las interacciones que pueden producirse son las siguientes:

- **Anticoagulantes y antiplaquetarios:** puede aumentar el riesgo de sangrado.
- **Antihipertensivos:** puede empeorar la presión arterial.
- **Sedantes:** puede causar un efecto aditivo.
- **Medicamentos para la diabetes:** puede afectar a los niveles de glucosa.
- **Anticonceptivos:** puede causar un efecto sedante aditivo y aumentar los posibles efectos secundarios de la melatonina.

También se han descrito riesgos a tener en cuenta al combinar la melatonina con medicamentos **anticonvulsivos** e **inmunosupresores**. En lo que respecta a los **efectos secundarios** propios de esta hormona sintética, suelen destacarse por más frecuentes el dolor de cabeza, los mareos, las náuseas y la somnolencia, relacionados con una ingesta inadecuada. Otros efectos menos comunes serían temblores leves o cólicos abdominales, entre otros.

## Referencias

Mayo Clínic (s.f.). *Melatonina*. <https://www.mayoclinic.org/es/drugs-supplements-melatonin/art-20363071>

SEN (2023, 16 de marzo). *Día Mundial del Sueño*. <https://www.sen.es/sala-de-prensa/145-sala-de-prensa>

## Lo más leído

[El efecto de la manzanilla contra el mal aliento](#)

[Cómo puedes reconocer los síntomas que avisan de un infarto](#)

[Cómo detectar los síntomas tempranos del colesterol alto y qué hacer](#)

f (<https://www.facebook.com/39ymas/>) @

(<https://www.instagram.com/39ymas/>)



## Esclerosis Múltiple – Posible prevención con el sol y la vitamina D

**La esclerosis múltiple es quizá una de las enfermedades neurológicas en la que los avances en su conocimiento y tratamiento han sido más notables. En las últimas dos décadas se han producido muchísimos progresos en cada una de las áreas de conocimiento de la enfermedad.**

[Activa tu Salud (<https://www.39ymas.com/category/noticias-actualidad-salud/>)]

Tras la epilepsia, la esclerosis múltiple (EM) es la enfermedad neurológica más frecuente entre los adultos jóvenes, sobre todo entre edades comprendidas entre los 20 y 40 años.

No obstante, también existen casos de esclerosis múltiple pediátrica (solo el 5% de los pacientes que sufren esclerosis múltiple debutan antes de los 18 años) o de esclerosis múltiple de comienzo tardío, con inicio posterior a los 50 años, aunque son muy poco frecuentes en España.

Además esta enfermedad es la primera causa de discapacidad sobrevenida en adultos jóvenes de Europa y Norteamérica.

España es, en la actualidad, considerada una zona de riesgo medio-alto, con una prevalencia demostrada de 80-100 casos por cada 100.000 habitantes -aunque la real puede ser aún mayor- y afecta, por tanto, a unas 50.000 personas en nuestro país.

### Ninguna causa conocida

“Aunque no existe ninguna causa conocida ni que se pueda atribuir de forma directa a la EM, existen tres hipótesis al respecto:

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

Estoy de acuerdo

Leer más (<https://www.39ymas.com/politica-de-cookies/>)

- > La higiene, ya que en los países desarrollados los niños tiene menos contacto con los agentes infecciosos y por lo tanto se favorecen las enfermedades autoinmunes.
- > La vitamina D: se ha comprobado que en los países con menos sol aumenta el número de casos.
- > Y la genética porque aunque se ha demostrado que esta enfermedad no es hereditaria, existe un número de variaciones genéticas que aumentan el riesgo de desarrollar esta enfermedad”, explica la Dra. **Celia Orjea-Guevara**, Jefe de Sección de Neurología del **Hospital Universitario Clínico San Carlos** de Madrid, Coordinadora de la Unidad de Esclerosis Múltiple del mismo y Coordinadora del Grupo de Neuroimagen de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** (<https://www.sen.es/>).

Por razones aún desconocidas, es más común en mujeres con una proporción de 2:1, aunque también se ha comprobado que a medida que aumentan los casos de esclerosis múltiple, también parece que se incrementa esta proporción en todos los países en que se ha estudiado.

## Muchísimos avances en el estudio de la esclerosis múltiple

No obstante, la esclerosis múltiple es quizá una de las enfermedades neurológicas en la que los avances en su conocimiento y tratamiento han sido más notables.

En las últimas dos décadas se han producido muchísimos progresos en cada una de las áreas de conocimiento de la enfermedad.

“Aunque haya aumentado gradualmente la incidencia y prevalencia, hay que tener en cuenta que también han aumentado los métodos y la eficacia para diagnosticar la enfermedad”, señala la Dra. **Celia Oreja-Guevara**.

“En 2011 se aprobó el primer tratamiento oral para la EM, que reduce el número de brotes en más de un 50%.

Además, contribuye a mejorar la calidad de vida de los pacientes y se incrementa la adherencia al tratamiento gracias a la comodidad en la toma oral.

También se aprobó en 2011 un tratamiento antiespástico para la EM que mejora la espasticidad y los espasmos en estos pacientes.

Afortunadamente en los próximos años se irán aprobando más tratamientos que permitirán un tratamiento más personalizado de los pacientes”.

A pesar de los avances que se han producido en los últimos años, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** quiere recordar que es necesario seguir realizando esfuerzos de investigación.

Incrementar la actividad investigadora profesionalizada en Unidades de Esclerosis Múltiple así como la creación de grupos multidisciplinares y multicéntricos de investigación etiopatogénica que tengan acceso a grandes series de pacientes, se erigen como las áreas prioritarias de investigación según el ‘**Libro Blanco de la Sociedad Española de Neurología**’.

**Sociedad Española de Neurología (SEN)** (<https://www.sen.es/>)

Departamento de prensa

Ana Pérez Menéndez – [prensa@sen.org.es](mailto:prensa@sen.org.es)

## Nuevos fármacos

En los últimos años se han logrado grandes avances terapéuticos contra el componente inflamatorio de la esclerosis múltiple gracias a nuevos tratamientos farmacológicos.

La incorporación de nuevos fármacos en el registro terapéutico de la esclerosis múltiple, sobre todo los anti-CD20 (eliminan linfocitos B en la sangre), ha permitido reducir entre un 80% y un 90% tanto los brotes de la enfermedad como la aparición de nuevas lesiones en las resonancias.

Cabe decir que la Unidad de Esclerosis Múltiple del **Hospital Universitario de Bellvitge** (Barcelona) ha participado en los ensayos clínicos internacionales que han facilitado la aprobación de estos nuevos fármacos.

Ahora, los esfuerzos de investigación se concentran en el desarrollo de una medicina de precisión y personalizada, capaz de determinar el tratamiento más adecuado para cada persona y momento de su vida.

La Unidad trabaja para asegurar la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.  
 La Unidad trabaja para asegurar la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.  
 El propósito de esta estrategia es proporcionar un mejor servicio a nuestros usuarios y facilitar el descubrimiento de nuevos biomarcadores que faciliten el pronóstico y el control de la enfermedad para aumentar “nuestra capacidad de diseñar estrategias de tratamiento personalizadas y adaptadas a cada paciente”.