



SALUD

La UCI del Reina Sofía pasa a la fase más crítica de ingresados por gripe, covid y neumonía

NEUROLOGÍA

## Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico?

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable



Rafa Sardiña

06-01-24 | 20:00 | Actualizado a las 20:00



Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico? / FREEPIK

PUBLICIDAD

Olvidar las llaves en casa, dónde hemos dejado el coche en el aparcamiento... Son **situaciones que todos hemos vivido alguna vez** y a las que apenas le damos importancia.

### RELACIONADAS

Los 7 consejos del neurólogo para mantener sano nuestro cerebro y evitar riesgos de ictus, Alzheimer...

Fórmulas económicas y accesibles para retrasar hasta 5 años la aparición del alzhéimer

¿Deberíamos volver a usar la mascarilla con la que está cayendo? ¿Cuál recomiendan los médicos?

Despistes que pueden ser cada vez más frecuentes, a medida que cumplimos años, aunque también se pueden dar en personas totalmente sanas, y que pueden ser sintoma de una de las **enfermedades neurodegenerativas** más frecuentes del mundo: **el alzhéimer**.

Según estima la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, unas 800.000 personas en España están diagnosticadas con esta enfermedad, que constituye la principal causa de demencia (pérdida de las facultades mentales con alteraciones de la razón y la memoria).

El 60% de los casos de demencia tienen un diagnóstico de Alzheimer.

Hablamos de una de las patologías que mayor **discapacidad** genera en personas mayores en nuestro país. Entre un 3% y un 4% de la población de entre 75 y 79 años está diagnosticada con alzhéimer. Un porcentaje que aumenta hasta el 34% en personas mayores de 85 años. Lo más preocupante es que el 15% de los mayores de 65 años sufre **deterioro cognitivo** leve.

Por tanto, este tipo de enfermedades está muy relacionada con el envejecimiento, que implica problemas de memoria, como olvidar el nombre de una persona, y pérdidas de habilidades de razonamiento.

**¿Es posible conseguir la detección temprana del Alzheimer con un simple análisis de sangre?**

Rebeca Gil

### Señales de la pérdida de memoria

Los principales síntomas que pueden revelar que se padece algún tipo de demencia, como enfermedad de **Alzheimer**, demencia fronto-temporal (que afecta al lóbulo central y temporal del cerebro) o demencia por cuerpos de Lewy (la segunda causa más frecuente de demencia, que se produce por la acumulación anormal de proteínas en las regiones del cerebro que implicadas en el pensamiento y movimiento).

1. Cambios de **memoria** que dificultan la vida cotidiana.
2. Realizar las mismas preguntas una y otra vez en escaso espacio de tiempo.
3. Dificultad para planificar o resolver problemas como, por ejemplo, los gastos mensuales.
4. Dificultad para realizar tareas cotidianas: seguir una receta, llegar al puesto de trabajo, recordar las reglas de un juego de mesa muy conocido...
5. Desorientación espacio-tiempo: olvidar dónde se está o cómo se ha llegado ahí.
6. Dificultad para comprender imágenes visuales.
7. Problemas a la hora de hablar, para seguir o participar en una conversación, e incluso para nombrar objetos cotidianos.
8. Cambios para tomar decisiones.
9. Evitar participar en actividades sociales que, anteriormente, se realizaban.
10. Tener cambios en el estado de ánimo (mal humor, ansiedad...) sin razón aparente.

Archivo - La Confederación Andaluza de Alzheimer (ConFeafa) ha destacado la importancia de elegir adecuadamente los regalos que estos días de fiesta de Reyes Magos se pueden hacer para personas con alzhéimer o con cualquier otro tipo de demencia. / 3P BIOPHARMACEUTICALS - ARCHIVO

### Alimentación, ejercicio físico y gestión del estrés, claves para la prevención

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable.

Así lo asegura la doctora **Daniela Silva**, geriatra y responsable de la Unidad de Asistencia Médica a Domicilio de Vithas Internacional, quien expone que el desarrollo de esta patología se debe en gran medida al estrés oxidativo y la neuroinflamación.

Archivo - Estudios de neuroimagen demuestran que la dieta mediterránea se asocia a una mejor función cognitiva y tiene un papel relevante en la prevención de la demencia. / RICARDO RUBIO - EUROPA PRESS - ARCHIVO

"Sabemos que una adecuada alimentación, hacer ejercicio o tener una buena gestión de la ansiedad, entre otros hábitos de vida, son muy importantes para la prevención de esta enfermedad".

Sobre este punto, la especialista explica que el estrés oxidativo se produce cuando el cerebro se expone a radicales libres, moléculas inestables que surgen durante el metabolismo normal de las células y que deben de desecharse.

"Cuando no se hace, estas causan daño en el ADN y degeneración de las neuronas", apunta la doctora, quien señala que, "para contrarrestar la presencia de esta sobreproducción de radicales libres en el cerebro es importante la actividad física o la alimentación".

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

Rafa Sardiña

### ¿Cómo evitar la aparición del alzhéimer?

Por todo ello, desde la SEN ofrecen algunas claves para retrasar e incluso evitar la aparición del alzhéimer:

#### TE PUEDE INTERESAR:

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <b>NEUROLOGIA</b><br>Dia Mundial del Alzheimer: ¿Cómo prevenir la primera causa de discapacidad en personas mayores? | <b>NEUROLOGIA</b><br>El otro beneficio de la vacuna contra la gripe: menor riesgo de padecer alzhéimer | <b>OTORRINOLARINGOLOGIA</b><br>¿Llevas días tosiendo? En qué momento deja de ser un catarro mal curado y debo ir al médico |
|--|--|--|

- Mantenerse intelectualmente activo (leer, hacer crucigramas...).
- Fomentar un buen estado de ánimo.
- Conservar el contacto personal con amigos y familiares.
- Abandonar el consumo de alcohol y tabaco.
- Realizar ejercicio físico.
- Mantener un peso saludable.
- Seguir una dieta adecuada.
- Controlar la diabetes y la hipertensión arterial.
- Corregir la pérdida de audición.
- Evitar los traumatismos cerebrales.
- Evitar la exposición a la contaminación ambiental.

Ante cualquier de los síntomas descritos anteriormente, se debe acudir a un profesional inmediatamente. Y es que, está comprobado que un diagnóstico precoz del alzheimer mejora la calidad de vida de quien la padece, y también de los familiares, mantiene su autonomía personal y sus capacidades cognitivas para ser lo más independiente posible.

**TEMAS** Responde el doctor - Neurología - Alzheimer - Día Mundial del Alzheimer - memoria



## NEUROLOGÍA

**Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico?**

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable



Rafa Sardña | @rafasardña

06-01-24 | 20:00 | Actualizado a las 09:29



Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico? / FREEPIK

PUBLICIDAD

¿Olvidas las llaves en casa, dónde hemos dejado el coche en el aparcamiento... Son situaciones que todos hemos vivido alguna vez y a las que apenas le damos importancia.

**RELACIONADAS**

Los 7 consejos del neurólogo para mantener sano nuestro cerebro y evitar riesgos de ictus. Alzheimer...

Fórmulas económicas y accesibles para retrasar hasta 5 años la aparición del Alzheimer

¿Deberíamos volver a usar la mascarilla con la que está cayendo? ¿Cuál recomiendan los médicos?

Despistes que pueden ser cada vez más frecuentes, a medida que cumplimos años, aunque también se pueden dar en personas totalmente sanas, y que pueden ser síntoma de una de las **enfermedades neurodegenerativas** más frecuentes del mundo: **el Alzheimer**.

Según estima la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), unas 800.000 personas en España están diagnosticadas con esta enfermedad, que constituye la principal causa de demencia (pérdida de las facultades mentales con alteraciones de la razón y la memoria).

El 60% de los casos de demencia tienen un diagnóstico de Alzheimer.

Hablamos de una de las patologías que mayor **discapacidad** genera en personas mayores en nuestro país. Entre un 3% y un 4% de la población de entre 75 y 79 años está diagnosticada con Alzheimer. Un porcentaje que aumenta hasta el 34% en personas mayores de 85 años. Lo más preocupante es que el 15% de los mayores de 65 años sufre **deterioro cognitivo** leve.

Por tanto, este tipo de enfermedades está muy relacionada con el envejecimiento, que implica problemas de memoria, como olvidar el nombre de una persona, y pérdidas de habilidades de razonamiento.

¿Es posible conseguir la detección temprana del Alzheimer con un simple análisis de sangre?

Rebeca Gil

### Señales de la pérdida de memoria

Los principales síntomas que pueden revelar que se padece algún tipo de demencia, como enfermedad de [Alzheimer](#), demencia fronto-temporal (que afecta al lóbulo central y temporal del cerebro) o demencia por cuerpos de Lewy (la segunda causa más frecuente de demencia, que se produce por la acumulación anormal de proteínas en las regiones del cerebro que implicadas en el pensamiento y movimiento).

1. Cambios de [memoria](#) que dificultan la vida cotidiana.
2. Realizar las mismas preguntas una y otra vez en escaso espacio de tiempo.
3. Dificultad para planificar o resolver problemas como, por ejemplo, los gastos mensuales.
4. Dificultad para realizar tareas cotidianas: seguir una receta, llegar al puesto de trabajo, recordar las reglas de un juego de mesa muy conocido...
5. Desorientación espacio-tiempo: olvidar dónde se está o cómo se ha llegado ahí.
6. Dificultad para comprender imágenes visuales.
7. Problemas a la hora de hablar, para seguir o participar en una conversación, e incluso para nombrar objetos cotidianos.
8. Cambios para tomar decisiones.
9. Evitar participar en actividades sociales que, anteriormente, se realizaban.
10. Tener cambios en el estado de ánimo (mal humor, ansiedad...) sin razón aparente.

Archivo - La Confederación Andaluza de Alzheimer (ConFeafa) ha destacado la importancia de elegir adecuadamente los regalos que estos días de fiesta de Reyes Magos se pueden hacer para personas con alzhéimer o con cualquier otro tipo de demencia. / 3P BIOPHARMACEUTICALS - ARCHIVO

### Alimentación, ejercicio físico y gestión del estrés, claves para la prevención

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable.

Así lo asegura la doctora [Daniela Silva](#), geriatra y responsable de la Unidad de Asistencia Médica a Domicilio de Vithas Internacional, quien expone que el desarrollo de esta patología se debe en gran medida al estrés oxidativo y la neuroinflamación.

Archivo - Estudios de neuroimagen demuestran que la dieta mediterránea se asocia a una mejor función cognitiva y tiene un papel relevante en la prevención de la demencia. / RICARDO RUBIO - EUROPA PRESS - ARCHIVO

"Sabemos que una adecuada alimentación, hacer ejercicio o tener una buena gestión de la ansiedad, entre otros hábitos de vida, son muy importantes para la prevención de esta enfermedad".

Sobre este punto, la especialista explica que el estrés oxidativo se produce cuando el cerebro se expone a radicales libres.

moléculas inestables que surgen durante el metabolismo normal de las células y que deben de desecharse.

"Cuando no se hace, estas causan daño en el ADN y degeneración de las neuronas", apunta la doctora, quien señala que, "para contrarrestar la presencia de esta sobreproducción de radicales libres en el cerebro es importante la actividad física o la alimentación".

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

Rafa Sardiña

### ¿Cómo evitar la aparición del Alzheimer?

Por todo ello, desde la SEN ofrecen algunas claves para retrasar e incluso evitar la aparición del Alzheimer:



Consulta aquí todas las noticias de La Nueva España

#### TE PUEDE INTERESAR:

##### NEUROLOGIA

< Día Mundial del Alzheimer: ¿Cómo prevenir la primera causa de discapacidad en personas mayores?

##### NEUROLOGIA

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

##### OTORRINOLARINGOLOGÍA

¿Llevas días tosiendo? En qué momento deja de ser un catarro mal curado y debes ir al médico >

- Mantenerse intelectualmente activo (leer, hacer crucigramas...).
- Fomentar un buen estado de ánimo.
- Conservar el contacto personal con amigos y familiares.
- Abandonar el consumo de alcohol y tabaco.
- Realizar ejercicio físico.
- Mantener un peso saludable.
- Seguir una dieta adecuada.
- Controlar la diabetes y la hipertensión arterial.
- Corregir la pérdida de audición.
- Evitar los traumatismos cerebrales.
- Evitar la exposición a la contaminación ambiental.

Ante cualquier de los síntomas descritos anteriormente, se debe acudir a un profesional inmediatamente. Y es que, está comprobado que un diagnóstico precoz del Alzheimer mejora la calidad de vida de quien la padece, y también de los familiares, mantiene su autonomía personal y sus capacidades cognitivas para ser lo más independiente posible.

**TEMAS** Responde el doctor - Neurología - Alzheimer - Día Mundial del Alzheimer - memoria

#### TE PUEDE INTERESAR

2024-01-09

Rocío Carrasco se confiesa y reconoce que Fidel Albiac se ha hartado: 'Dice que no puede ...



2024-01-09

¿Cómo limpiar la bandeja del horno? El truco superfácil que la dejará como nueva en minutos ...



2024-01-09

Las eléctricas hunden sus emisiones de CO2 hasta mínimos históricos por el boom de renovables ...



Ofrecido por REVALIA

Restalia revoluciona Amsterdam con su nuevo 100 Montaditos



2024-01-09

Vitor Roque dijo 'no' al City



Ofrecido por NORDÉS

Casa Nordés, el origen de la Maxia Pura de Nordés gin





ÚLTIMA HORA

La Xunta eleva al nivel 2 la alerta por la marea de pellets de plástico en Galicia

NEUROLOGÍA

## Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico?

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable



Rafa Sardiña

06-01-24 | 20:00 | Actualizado a las 09:29



Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico? / FREEPIK

PUBLICIDAD

Olvidar las llaves en casa, dónde hemos dejado el coche en el aparcamiento... Son situaciones que todos hemos vivido alguna vez y a las que apenas le damos importancia.

### RELACIONADAS

Los 7 consejos del neurólogo para mantener sano nuestro cerebro y evitar riesgos de ictus, Alzheimer...

Fórmulas económicas y accesibles para retrasar hasta 5 años la aparición del alzhéimer

¿Deberíamos volver a usar la mascarilla con la que está cayendo? ¿Cuál recomiendan los médicos?

Despistes que pueden ser cada vez más frecuentes, a medida que cumplimos años, aunque también se pueden dar en personas totalmente sanas, y que pueden ser síntoma de una de las **enfermedades neurodegenerativas** más frecuentes del mundo: el **alzhéimer**.

Según estima la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, unas 800.000 personas en España están diagnosticadas con esta enfermedad, que constituye la principal causa de demencia (pérdida de las facultades mentales con alteraciones de la razón y la memoria).



El 60% de los casos de demencia tienen un diagnóstico de Alzheimer.

Hablamos de una de las patologías que mayor **discapacidad** genera en personas mayores en nuestro país. Entre un 3% y un 4% de la población de entre 75 y 79 años está diagnosticada con alzhéimer. Un porcentaje que aumenta hasta el 34% en personas mayores de 85 años. Lo más preocupante es que el 15% de los mayores de 65 años sufre **deterioro cognitivo leve**.

Por tanto, este tipo de enfermedades está muy relacionada con el envejecimiento, que implica problemas de memoria, como olvidar el nombre de una persona, y pérdidas de habilidades de razonamiento.

**¿Es posible conseguir la detección temprana del Alzheimer con un simple análisis de sangre?**

Rebeca Gil

---

## Señales de la pérdida de memoria

Los principales síntomas que pueden revelar que se padece algún tipo de demencia, como enfermedad de **Alzheimer**, demencia fronto-temporal (que afecta al lóbulo central y temporal del cerebro) o demencia por cuerpos de Lewy (la segunda causa más frecuente de demencia, que se produce por la acumulación anormal de proteínas en las regiones del cerebro que implicadas en el pensamiento y movimiento).

1. Cambios de **memoria** que dificultan la vida cotidiana.
2. Realizar las mismas preguntas una y otra vez en escaso espacio de tiempo.
3. Dificultad para planificar o resolver problemas como, por ejemplo, los gastos mensuales.
4. Dificultad para realizar tareas cotidianas: seguir una receta, llegar al puesto de trabajo, recordar las reglas de un juego de mesa muy conocido...
5. Desorientación espacio-tiempo: olvidar dónde se está o cómo se ha llegado ahí.
6. Dificultad para comprender imágenes visuales.
7. Problemas a la hora de hablar, para seguir o participar en una conversación, e incluso para nombrar objetos cotidianos.
8. Cambios para tomar decisiones.
9. Evitar participar en actividades sociales que, anteriormente, sí realizaban.
10. Tener cambios en el estado de ánimo (mal humor, ansiedad...) sin razón aparente.

Archivo - La Confederación Andaluza de Alzheimer (ConFeafa) ha destacado la importancia de elegir adecuadamente los regalos que estos días de fiesta de Reyes Magos se pueden hacer para personas con alzhéimer o con cualquier otro tipo de demencia. / 3P BIOPHARMACEUTICALS - ARCHIVO

### Alimentación, ejercicio físico y gestión del estrés, claves para la prevención

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable.

Así lo asegura la doctora **Daniela Silva**, geriatra y responsable de la Unidad de Asistencia Médica a Domicilio de Vithas Internacional, quien expone que el desarrollo de esta patología se debe en gran medida al estrés oxidativo y la neuroinflamación.

Archivo - Estudios de neuroimagen demuestran que la dieta mediterránea se asocia a una mejor función cognitiva y tiene un papel relevante en la prevención de la demencia. / RICARDO RUBIO - EUROPA PRESS - ARCHIVO

"Sabemos que una adecuada alimentación, hacer ejercicio o tener una buena gestión de la ansiedad, entre otros hábitos de vida, son muy importantes para la prevención de esta enfermedad".

Sobre este punto, la especialista explica que el estrés oxidativo se produce cuando el cerebro se expone a radicales libres, moléculas inestables que surgen durante el metabolismo normal de las células y que deben de desecharse.

"Cuando no se hace, estas causan daño en el ADN y degeneración de las neuronas", apunta la doctora, quien señala que, "para contrarrestar la presencia de esta sobreproducción de radicales libres en el cerebro es importante la actividad física o la alimentación".

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

Rafa Sardiña

### ¿Cómo evitar la aparición del alzhéimer?

Por todo ello, desde la SEN ofrecen algunas claves para retrasar e incluso evitar la aparición del alzhéimer:

#### TE PUEDE INTERESAR:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>NEUROLOGIA</b></p> <p>◀ Dia Mundial del Alzhéimer: ¿Cómo prevenir la primera causa de discapacidad en personas mayores?</p> | <p><b>NEUROLOGIA</b></p> <p>El otro beneficio de la vacuna contra la gripe: menor riesgo de padecer alzhéimer</p> | <p><b>OTORRINOLARINGOLOGIA</b></p> <p>¿Llevas días tosiendo? En qué momento deja de ser un catarro mal curado y debo ir al médico ▶</p> |
|---|---|---|

- Mantenerse intelectualmente activo (leer, hacer crucigramas...).
- Fomentar un buen estado de ánimo.
- Conservar el contacto personal con amigos y familiares.
- Abandonar el consumo de alcohol y tabaco.
- Realizar ejercicio físico.
- Mantener un peso saludable.
- Seguir una dieta adecuada.
- Controlar la diabetes y la hipertensión arterial.
- Corregir la pérdida de audición.
- Evitar los traumatismos cerebrales.
- Evitar la exposición a la contaminación ambiental.

Ante cualquier de los síntomas descritos anteriormente, se debe acudir a un profesional inmediatamente. Y es que, está comprobado que un diagnóstico precoz del alzheimer mejora la calidad de vida de quien la padece, y también de los familiares, mantiene su autonomía personal y sus capacidades cognitivas para ser lo más independiente posible.

**TEMAS** Responde el doctor - Neurología - alzheimer - Día Mundial del Alzheimer - memoria



## NEUROLOGÍA

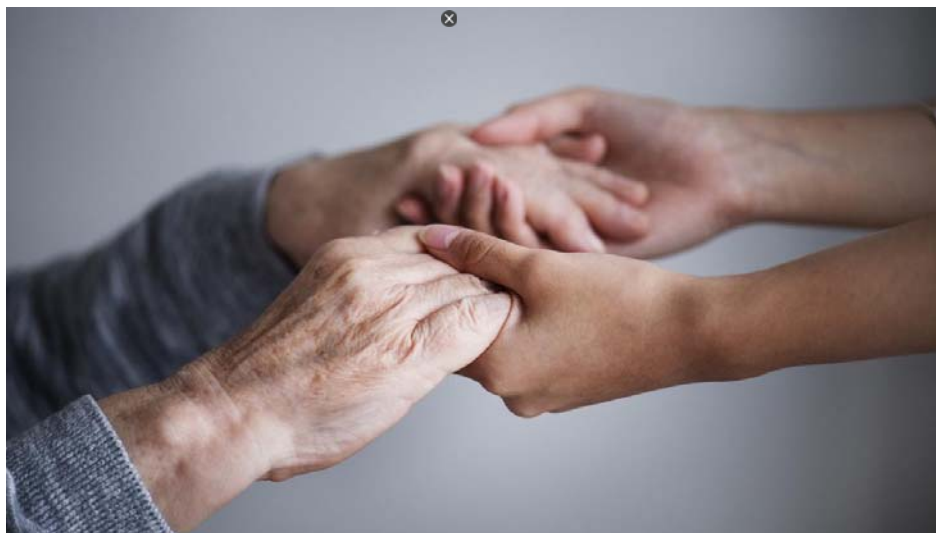
**Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico?**

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable



Rafa Sardiña

06-01-24 | 20:00 | Actualizado a las 09:29



Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico? / FREEPIK

PUBLICIDAD

Olvidar las llaves en casa, dónde hemos dejado el coche en el aparcamiento... Son **situaciones que todos hemos vivido alguna vez** y a las que apenas le damos importancia.

**RELACIONADAS**

Los 7 consejos del neurólogo para mantener sano nuestro cerebro y evitar riesgos de ictus. Alzheimer...

Fórmulas económicas y accesibles para retrasar hasta 5 años la aparición del Alzheimer

¿Deberíamos volver a usar la mascarilla con la que está cayendo? ¿Cuál recomiendan los médicos?

Despistes que pueden ser cada vez más frecuentes, a medida que cumplimos años, aunque también se pueden dar en personas totalmente sanas, y que pueden ser síntoma de una de las **enfermedades neurodegenerativas** más frecuentes del mundo: **el Alzheimer**.

Según estima la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, unas 800.000 personas en España están diagnosticadas con esta enfermedad, que constituye la principal causa de demencia (pérdida de las facultades mentales con alteraciones de la razón y la memoria).

El 60% de los casos de demencia tienen un diagnóstico de Alzheimer.

Hablamos de una de las patologías que mayor **discapacidad** genera en personas mayores en nuestro país. Entre un 3% y un 4% de la población de entre 75 y 79 años está diagnosticada con alzhéimer. Un porcentaje que aumenta hasta el 34% en personas mayores de 85 años. Lo más preocupante es que el 15% de los mayores de 65 años sufre **deterioro cognitivo leve**.

Por tanto, este tipo de enfermedades está muy relacionada con el envejecimiento, que implica problemas de memoria, como olvidar el nombre de una persona, y pérdidas de habilidades de razonamiento.

**¿Es posible conseguir la detección temprana del Alzheimer con un simple análisis de sangre?**

Rebeca Gil

### Señales de la pérdida de memoria

Los principales síntomas que pueden revelar que se padece algún tipo de demencia, como enfermedad de **Alzheimer**, demencia fronto-temporal (que afecta al lóbulo central y temporal del cerebro) o demencia por cuerpos de Lewy (la segunda causa más frecuente de demencia, que se produce por la acumulación anormal de proteínas en las regiones del cerebro que implicadas en el pensamiento y movimiento).

1. Cambios de **memoria** que dificultan la vida cotidiana.
2. Realizar las mismas preguntas una y otra vez en escaso espacio de tiempo.
3. Dificultad para planificar o resolver problemas como, por ejemplo, los gastos mensuales.
4. Dificultad para realizar tareas cotidianas: seguir una receta, llegar al puesto de trabajo, recordar las reglas de un juego de mesa muy conocido...
5. Desorientación espacio-tiempo: olvidar dónde se está o cómo se ha llegado ahí.
6. Dificultad para comprender imágenes visuales.
7. Problemas a la hora de hablar, para seguir o participar en una conversación, e incluso para nombrar objetos cotidianos.
8. Cambios para tomar decisiones.
9. Evitar participar en actividades sociales que, anteriormente, se realizaban.
10. Tener cambios en el estado de ánimo (mal humor, ansiedad...) sin razón aparente.

Archivo - La Confederación Andaluza de Alzheimer (ConFeafa) ha destacado la importancia de elegir adecuadamente los regalos que estos días de fiesta de Reyes Magos se pueden hacer para personas con alzhéimer o con cualquier otro tipo de demencia. / 3P BIOPHARMACEUTICALS - ARCHIVO

### Alimentación, ejercicio físico y gestión del estrés, claves para la prevención

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable.

Así lo asegura la doctora **Daniela Silva**, geriatra y responsable de la Unidad de Asistencia Médica a Domicilio de Vithas Internacional, quien expone que el desarrollo de esta patología se debe en gran medida al estrés oxidativo y la neuroinflamación.

Archivo - Estudios de neuroimagen demuestran que la dieta mediterránea se asocia a una mejor función cognitiva y tiene un papel relevante en la prevención de la demencia. / RICARDO RUBIO - EUROPA PRESS - ARCHIVO

"Sabemos que una adecuada alimentación, hacer ejercicio o tener una buena gestión de la ansiedad, entre otros hábitos de vida, son muy importantes para la prevención de esta enfermedad".

Sobre este punto, la especialista explica que el estrés oxidativo se produce cuando el cerebro se expone a radicales libres, moléculas inestables que surgen durante el metabolismo normal de las células y que deben de desecharse.

"Cuando no se hace, estas causan daño en el ADN y degeneración de las neuronas", apunta la doctora, quien señala que, "para contrarrestar la presencia de esta sobreproducción de radicales libres en el cerebro es importante la actividad física o la alimentación".

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

Rafa Sardiña

### ¿Cómo evitar la aparición del alzhéimer?

Por todo ello, desde la SEN ofrecen algunas claves para retrasar e incluso evitar la aparición del alzhéimer:



Consulta aquí todas las noticias de La Opinión de Zamora

## TE PUEDE INTERESAR:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>NEUROLOGÍA</b></p> <p>Día Mundial del Alzheimer: ¿Cómo prevenir la primera causa de discapacidad en personas mayores?</p> | <p><b>NEUROLOGÍA</b></p> <p>El otro beneficio de la vacuna contra la gripe: menor riesgo de padecer Alzheimer</p> | <p><b>OTORRINOLARINGOLOGÍA</b></p> <p>¿Llevas días tosiendo? En qué momento deja de ser un catarro mal curado y debo ir al médico</p> |
|---|---|---|

- Mantenerse intelectualmente activo (leer, hacer crucigramas...).
- Fomentar un buen estado de ánimo.
- Conservar el contacto personal con amigos y familiares.
- Abandonar el consumo de alcohol y tabaco.
- Realizar ejercicio físico.
- Mantener un peso saludable.
- Seguir una dieta adecuada.
- Controlar la diabetes y la hipertensión arterial.
- Corregir la pérdida de audición.
- Evitar los traumatismos cerebrales.
- Evitar la exposición a la contaminación ambiental.

Ante cualquier de los síntomas descritos anteriormente, se debe acudir a un profesional inmediatamente. Y es que, está comprobado que un diagnóstico precoz del Alzheimer mejora la calidad de vida de quien la padece, y también de los familiares, mantiene su autonomía personal y sus capacidades cognitivas para ser lo más independiente posible.

**TEMAS** [Responde el doctor](#) - [Neurología](#) - [Alzheimer](#) - [Día Mundial del Alzheimer](#) - [memoria](#)

## CONTENIDO PATROCINADO

**Tabla** Feed

No te pierdas esta oferta especial del Transporter  
**Volkswagen**

Ver oferta

Un médico aconseja: Hígado graso = michelines (Tómate esto cada mañana)  
**goldentree.es**

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias  
**Ayudas Solares 2023**

Luitingo y su relación con los hijos de Jessica Bueno  
**La Opinión de Zamora**

Potente motor de 135kW (184CV)  
**Honda**

Sorpresa para Jesulín de Ubrique: La familia Janeiro anuncia que amplía la familia tras la llegada del bebé  
**La Opinión de Zamora**



## NEUROLOGÍA

**Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico?**

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable



Rafa Sardiña

06-01-24 | 19:00 | Actualizado a las 08:30



Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico? / FREEPIK

PUBLICIDAD

Olvidar las llaves en casa, dónde hemos dejado el coche en el aparcamiento... Son **situaciones que todos hemos vivido alguna vez** y a las que apenas le damos importancia.

**RELACIONADAS**

Los 7 consejos del neurólogo para mantener sano nuestro cerebro y evitar riesgos de ictus. Alzheimer...

Fórmulas económicas y accesibles para retrasar hasta 5 años la aparición del Alzheimer

¿Deberíamos volver a usar la mascarilla con la que está cayendo? ¿Cuál recomiendan los médicos?

Despistes que pueden ser cada vez más frecuentes, a medida que cumplimos años, aunque también se pueden dar en personas totalmente sanas, y que pueden ser síntoma de una de las **enfermedades neurodegenerativas** más frecuentes del mundo: **el Alzheimer**.

Según estima la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), unas 800.000 personas en España están diagnosticadas con esta enfermedad, que constituye la principal causa de demencia (pérdida de las facultades mentales con alteraciones de la razón y la memoria).



El 60% de los casos de demencia tienen un diagnóstico de Alzheimer.

Hablamos de una de las patologías que mayor **discapacidad** genera en personas mayores en nuestro país. Entre un 3% y un 4% de la población de entre 75 y 79 años está diagnosticada con alzhéimer. Un porcentaje que aumenta hasta el 34% en personas mayores de 85 años. Lo más preocupante es que el 15% de los mayores de 65 años sufre **deterioro cognitivo leve**.

Por tanto, este tipo de enfermedades está muy relacionada con el envejecimiento, que implica problemas de memoria, como olvidar el nombre de una persona, y pérdidas de habilidades de razonamiento.

**¿Es posible conseguir la detección temprana del Alzheimer con un simple análisis de sangre?**

Rebeca Gil

### Señales de la pérdida de memoria

Los principales síntomas que pueden revelar que se padece algún tipo de demencia, como enfermedad de **Alzheimer**, demencia fronto-temporal (que afecta al lóbulo central y temporal del cerebro) o demencia por cuerpos de Lewy (la segunda causa más frecuente de demencia, que se produce por la acumulación anormal de proteínas en las regiones del cerebro que implicadas en el pensamiento y movimiento).

1. Cambios de **memoria** que dificultan la vida cotidiana.
2. Realizar las mismas preguntas una y otra vez en escaso espacio de tiempo.
3. Dificultad para planificar o resolver problemas como, por ejemplo, los gastos mensuales.
4. Dificultad para realizar tareas cotidianas: seguir una receta, llegar al puesto de trabajo, recordar las reglas de un juego de mesa muy conocido...
5. Desorientación espacio-tiempo: olvidar dónde se está o cómo se ha llegado ahí.
6. Dificultad para comprender imágenes visuales.
7. Problemas a la hora de hablar, para seguir o participar en una conversación, e incluso para nombrar objetos cotidianos.
8. Cambios para tomar decisiones.
9. Evitar participar en actividades sociales que, anteriormente, se realizaban.
10. Tener cambios en el estado de ánimo (mal humor, ansiedad...) sin razón aparente.

Archivo - La Confederación Andaluza de Alzheimer (ConFeafa) ha destacado la importancia de elegir adecuadamente los regalos que estos días de fiesta de Reyes Magos se pueden hacer para personas con alzhéimer o con cualquier otro tipo de demencia. / 3P BIOPHARMACEUTICALS - ARCHIVO

### Alimentación, ejercicio físico y gestión del estrés, claves para la prevención

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable.

Así lo asegura la doctora **Daniela Silva**, geriatra y responsable de la Unidad de Asistencia Médica a Domicilio de Vithas Internacional, quien expone que el desarrollo de esta patología se debe en gran medida al estrés oxidativo y la neuroinflamación.

Archivo - Estudios de neuroimagen demuestran que la dieta mediterránea se asocia a una mejor función cognitiva y tiene un papel relevante en la prevención de la demencia. / RICARDO RUBIO - EUROPA PRESS - ARCHIVO

"Sabemos que una adecuada alimentación, hacer ejercicio o tener una buena gestión de la ansiedad, entre otros hábitos de vida, son muy importantes para la prevención de esta enfermedad".

Sobre este punto, la especialista explica que el estrés oxidativo se produce cuando el cerebro se expone a radicales libres, moléculas inestables que surgen durante el metabolismo normal de las células y que deben de desecharse.

"Cuando no se hace, estas causan daño en el ADN y degeneración de las neuronas", apunta la doctora, quien señala que, "para contrarrestar la presencia de esta sobreproducción de radicales libres en el cerebro es importante la actividad física o la alimentación".

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

Rafa Sardiña

### ¿Cómo evitar la aparición del alzhéimer?

Por todo ello, desde la SEN ofrecen algunas claves para retrasar e incluso evitar la aparición del alzhéimer:



Consulta aquí todas las noticias de LA PROVINCIA

**TE PUEDE INTERESAR:****NEUROLOGÍA**

Día Mundial del Alzheimer: ¿Cómo prevenir la primera causa de discapacidad en personas mayores?

**NEUROLOGÍA**

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

**OTORRINOLARINGOLOGÍA**

¿Llevas días tosiendo? En qué momento deja de ser un catarro mal curado y debo ir al médico

- Mantenerse intelectualmente activo (leer, hacer crucigramas...).
- Fomentar un buen estado de ánimo.
- Conservar el contacto personal con amigos y familiares.
- Abandonar el consumo de alcohol y tabaco.
- Realizar ejercicio físico.
- Mantener un peso saludable.
- Seguir una dieta adecuada.
- Controlar la diabetes y la hipertensión arterial.
- Corregir la pérdida de audición.
- Evitar los traumatismos cerebrales.
- Evitar la exposición a la contaminación ambiental.

Ante cualquier de los síntomas descritos anteriormente, se debe acudir a un profesional inmediatamente. Y es que, está comprobado que un diagnóstico precoz del Alzheimer mejora la calidad de vida de quien la padece, y también de los familiares, mantiene su autonomía personal y sus capacidades cognitivas para ser lo más independiente posible.

**TEMAS** Responde el doctor - Neurología - Alzheimer - Día Mundial del Alzheimer - memoria



OFERTA DE SUSCRIPCIÓN

Diario de Ibiza te regala 2x1 esta Navidad

NEUROLOGÍA

## Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico?

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable



Rafa Sardiña

06-01-24 | 20:00 | Actualizado a las 09:29



Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico? / FREEPIK

PUBLICIDAD

Olvidar las llaves en casa, dónde hemos dejado el coche en el aparcamiento... Son situaciones que todos hemos vivido alguna vez y a las que apenas le damos importancia.

### RELACIONADAS

Los 7 consejos del neurólogo para mantener sano nuestro cerebro y evitar riesgos de ictus, Alzheimer...

Fórmulas económicas y accesibles para retrasar hasta 5 años la aparición del alzhéimer

¿Deberíamos volver a usar la mascarilla con la que está cayendo? ¿Cuál recomiendan los médicos?

Despistes que pueden ser cada vez más frecuentes, a medida que cumplimos años, aunque también se pueden dar en personas totalmente sanas, y que pueden ser síntoma de una de las **enfermedades neurodegenerativas** más frecuentes del mundo: el **alzhéimer**.

Según estima la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), unas 800.000 personas en España están diagnosticadas con esta enfermedad, que constituye la principal causa de demencia (pérdida de las facultades mentales con alteraciones de la razón y la memoria).

El 60% de los casos de demencia tienen un diagnóstico de Alzheimer.

Hablamos de una de las patologías que mayor **discapacidad** genera en personas mayores en nuestro país. Entre un 3% y un 4% de la población de entre 75 y 79 años está diagnosticada con alzhéimer. Un porcentaje que aumenta hasta el 34% en personas mayores de 85 años. Lo más preocupante es que el 15% de los mayores de 65 años sufre **deterioro cognitivo leve**.

Por tanto, este tipo de enfermedades está muy relacionada con el envejecimiento, que implica problemas de memoria, como olvidar el nombre de una persona, y pérdidas de habilidades de razonamiento.

**¿Es posible conseguir la detección temprana del Alzheimer con un simple análisis de sangre?**

Rebeca Gil

### Señales de la pérdida de memoria

Los principales síntomas que pueden revelar que se padece algún tipo de demencia, como enfermedad de **Alzheimer**, demencia fronto-temporal (que afecta al lóbulo central y temporal del cerebro) o demencia por cuerpos de Lewy (la segunda causa más frecuente de demencia, que se produce por la acumulación anormal de proteínas en las regiones del cerebro que implicadas en el pensamiento y movimiento).

1. Cambios de **memoria** que dificultan la vida cotidiana.
2. Realizar las mismas preguntas una y otra vez en escaso espacio de tiempo.
3. Dificultad para planificar o resolver problemas como, por ejemplo, los gastos mensuales.
4. Dificultad para realizar tareas cotidianas: seguir una receta, llegar al puesto de trabajo, recordar las reglas de un juego de mesa muy conocido...
5. Desorientación espacio-tiempo: olvidar dónde se está o cómo se ha llegado ahí.
6. Dificultad para comprender imágenes visuales.
7. Problemas a la hora de hablar, para seguir o participar en una conversación, e incluso para nombrar objetos cotidianos.
8. Cambios para tomar decisiones.
9. Evitar participar en actividades sociales que, anteriormente, sí realizaban.
10. Tener cambios en el estado de ánimo (mal humor, ansiedad...) sin razón aparente.

Archivo - La Confederación Andaluza de Alzheimer (ConFeafa) ha destacado la importancia de elegir adecuadamente los regalos que estos días de fiesta de Reyes Magos se pueden hacer para personas con alzhéimer o con cualquier otro tipo de demencia. / 3P BIOPHARMACEUTICALS - ARCHIVO

### Alimentación, ejercicio físico y gestión del estrés, claves para la prevención

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable.

Así lo asegura la doctora **Daniela Silva**, geriatra y responsable de la Unidad de Asistencia Médica a Domicilio de Vithas Internacional, quien expone que el desarrollo de esta patología se debe en gran medida al estrés oxidativo y la neuroinflamación.

Archivo - Estudios de neuroimagen demuestran que la dieta mediterránea se asocia a una mejor función cognitiva y tiene un papel relevante en la prevención de la demencia. / RICARDO RUBIO - EUROPA PRESS - ARCHIVO

"Sabemos que una adecuada alimentación, hacer ejercicio o tener una buena gestión de la ansiedad, entre otros hábitos de vida, son muy importantes para la prevención de esta enfermedad".

Sobre este punto, la especialista explica que el estrés oxidativo se produce cuando el cerebro se expone a radicales libres, moléculas inestables que surgen durante el metabolismo normal de las células y que deben de desecharse.

"Cuando no se hace, estas causan daño en el ADN y degeneración de las neuronas", apunta la doctora, quien señala que, "para contrarrestar la presencia de esta sobreproducción de radicales libres en el cerebro es importante la actividad física o la alimentación".

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

Rafa Sardiña

### ¿Cómo evitar la aparición del alzhéimer?

Por todo ello, desde la SEN ofrecen algunas claves para retrasar e incluso evitar la aparición del alzhéimer:



Consulta aquí todas las noticias de Ibiza

## TE PUEDE INTERESAR:

## NEUROLOGÍA

< [Día Mundial del Alzheimer: ¿Cómo prevenir la primera causa de discapacidad en personas mayores?](#)

## NEUROLOGÍA

[El otro beneficio de la vacuna contra la gripe: menor riesgo de padecer Alzheimer](#)

## OTORRINOLARINGOLOGÍA

[¿Llevas días tosiendo? En qué momento deja de ser un catarro mal curado y debo ir al médico](#)



- Mantenerse intelectualmente activo (leer, hacer crucigramas...).
- Fomentar un buen estado de ánimo.
- Conservar el contacto personal con amigos y familiares.
- Abandonar el consumo de alcohol y tabaco.
- Realizar ejercicio físico.
- Mantener un peso saludable.
- Seguir una dieta adecuada.
- Controlar la diabetes y la hipertensión arterial.
- Corregir la pérdida de audición.
- Evitar los traumatismos cerebrales.
- Evitar la exposición a la contaminación ambiental.

Ante cualquier de los síntomas descritos anteriormente, se debe acudir a un profesional inmediatamente. Y es que, está comprobado que un diagnóstico precoz del Alzheimer mejora la calidad de vida de quien la padece, y también de los familiares, mantiene su autonomía personal y sus capacidades cognitivas para ser lo más independiente posible.

**TEMAS** [Responde el doctor](#) - [neurología](#) - [alzheimer](#) - [Día Mundial del Alzheimer](#) - [memoria](#)



DIRECTO

Clasificación de LaLiga EA Sports

NEUROLOGÍA

## Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico?

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable



Rafa Sardiña

06-01-24 | 20:00 | Actualizado a las 20:00



Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico? / FREEPIK

PUBLICIDAD

Olvidar las llaves en casa, dónde hemos dejado el coche en el aparcamiento... Son **situaciones que todos hemos vivido alguna vez** y a las que apenas le damos importancia.

### RELACIONADAS

Los 7 consejos del neurólogo para mantener sano nuestro cerebro y evitar riesgos de ictus, Alzheimer...

Fórmulas económicas y accesibles para retrasar hasta 5 años la aparición del alzhéimer

¿Deberíamos volver a usar la mascarilla con la que está cayendo? ¿Cuál recomiendan los médicos?

Despistes que pueden ser cada vez más frecuentes, a medida que cumplimos años, aunque también se pueden dar en personas totalmente sanas, y que pueden ser síntoma de una de las **enfermedades neurodegenerativas** más frecuentes del mundo: el **alzhéimer**.

Según estima la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, unas 800.000 personas en España están diagnosticadas con esta enfermedad, que constituye la principal causa de demencia (pérdida de las facultades mentales con alteraciones de la razón y la memoria).



El 60% de los casos de demencia tienen un diagnóstico de Alzheimer.

Hablamos de una de las patologías que mayor **discapacidad** genera en personas mayores en nuestro país. Entre un 3% y un 4% de la población de entre 75 y 79 años está diagnosticada con alzhéimer. Un porcentaje que aumenta hasta el 34% en personas mayores de 85 años. Lo más preocupante es que el 15% de los mayores de 65 años sufre deterioro cognitivo leve.

Por tanto, este tipo de enfermedades está muy relacionada con el envejecimiento, que implica problemas de memoria, como olvidar el nombre de una persona, y pérdidas de habilidades de razonamiento.

¿Es posible conseguir la detección temprana del Alzheimer con un simple análisis de sangre?

Rebeca Gil

### Señales de la pérdida de memoria

Los principales síntomas que pueden revelar que se padece algún tipo de demencia, como enfermedad de **Alzheimer**, demencia fronto-temporal (que afecta al lóbulo central y temporal del cerebro) o demencia por cuerpos de Lewy (la segunda causa más frecuente de demencia, que se produce por la acumulación anormal de proteínas en las regiones del cerebro que implicadas en el pensamiento y movimiento).

1. Cambios de **memoria** que dificultan la vida cotidiana.
2. Realizar las mismas preguntas una y otra vez en escaso espacio de tiempo.
3. Dificultad para planificar o resolver problemas como, por ejemplo, los gastos mensuales.
4. Dificultad para realizar tareas cotidianas: seguir una receta, llegar al puesto de trabajo, recordar las reglas de un juego de mesa muy conocido...
5. Desorientación espacio-tiempo: olvidar dónde se está o cómo se ha llegado ahí.
6. Dificultad para comprender imágenes visuales.
7. Problemas a la hora de hablar, para seguir o participar en una conversación, e incluso para nombrar objetos cotidianos.
8. Cambios para tomar decisiones.
9. Evitar participar en actividades sociales que, anteriormente, si realizaban.
10. Tener cambios en el estado de ánimo (mal humor, ansiedad...) sin razón aparente.

Archivo - La Confederación Andaluza de Alzheimer (ConFeafa) ha destacado la importancia de elegir adecuadamente los regalos que estos días de fiesta de Reyes Magos se pueden hacer para personas con alzhéimer o con cualquier otro tipo de demencia. / 3P BIOPHARMACEUTICALS - ARCHIVO

## Alimentación, ejercicio físico y gestión del estrés, claves para la prevención

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable.

Así lo asegura la doctora **Daniela Silva**, geriatra y responsable de la Unidad de Asistencia Médica a Domicilio de Vithas Internacional, quien expone que el desarrollo de esta patología se debe en gran medida al estrés oxidativo y la neuroinflamación.

"Sabemos que una adecuada alimentación, hacer ejercicio o tener una buena gestión de la ansiedad, entre otros hábitos de vida, son muy importantes para la prevención de esta enfermedad".

Sobre este punto, la especialista explica que el estrés oxidativo se produce cuando el cerebro se expone a radicales libres, moléculas inestables que surgen durante el metabolismo normal de las células y que deben de desecharse.

"Cuando no se hace, estas causan daño en el ADN y degeneración de las neuronas", apunta la doctora, quien señala que, "para contrarrestar la presencia de esta sobreproducción de radicales libres en el cerebro es importante la actividad física o la alimentación".

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

Rafa Sardiña

## ¿Cómo evitar la aparición del alzhéimer?

Por todo ello, desde la SEN ofrecen algunas claves para retrasar e incluso evitar la aparición del alzhéimer:

### TE PUEDE INTERESAR:

<p><b>NEUROLOGÍA</b> Día Mundial del Alzhéimer: ¿Cómo prevenir la primera causa de discapacidad en personas mayores?</p>	<p><b>NEUROLOGÍA</b> El otro beneficio de la vacuna contra la gripe: menor riesgo de padecer alzhéimer</p>	<p><b>OTORRINOLARINGOLOGÍA</b> ¿Llevas días tosiendo? En qué momento deja de ser un catarro mal curado y debo ir al médico</p>
--	--	--

- Mantenerse intelectualmente activo (leer, hacer crucigramas...).
- Fomentar un buen estado de ánimo.
- Conservar el contacto personal con amigos y familiares.
- Abandonar el consumo de alcohol y tabaco.
- Realizar ejercicio físico.
- Mantener un peso saludable.
- Seguir una dieta adecuada.
- Controlar la diabetes y la hipertensión arterial.
- Corregir la pérdida de audición.
- Evitar los traumatismos cerebrales.
- Evitar la exposición a la contaminación ambiental.

Ante cualquier de los síntomas descritos anteriormente, se debe acudir a un profesional inmediatamente. Y es que, está comprobado que un diagnóstico precoz del alzhéimer mejora la calidad de vida de quien la padece, y también de los familiares, mantiene su autonomía personal y sus capacidades cognitivas para ser lo más independiente posible.

EN PORTADA LA XUNTA RECUA Y ELEVA AL NIVEL 2 LA ALERTA EN GALICIA POR LA MAREA DE PELLETS

## NEUROLOGÍA

# Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico?

- Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable



3 Se lee en  
minutos

Un artículo de

Rafa Sardiña

06 de enero del 2024. Actualizada 07 de enero del 2024 a las 09:31



0 Comentarios ↓

Olvidar las llaves en casa, dónde hemos dejado el coche en el aparcamiento... Son **situaciones que todos hemos vivido alguna vez** y a las que apenas le damos importancia.

Despistes que pueden ser cada vez más frecuentes, a medida que cumplimos años, aunque también se pueden dar en personas totalmente sanas, y que pueden ser síntoma de una de las **enfermedades neurodegenerativas** más frecuentes del mundo: el **alzhéimer**.

Según estima la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), unas 800.000 personas en España están diagnosticadas con esta enfermedad, que constituye la principal causa de demencia (pérdida de las facultades mentales con alteraciones de la razón y la memoria).



El 60% de los casos de demencia tienen un diagnóstico de Alzheimer. /

Hablamos de una de las patologías que mayor **discapacidad** genera en personas mayores en nuestro país. Entre un 3% y un 4% de la población de entre 75 y 79 años está diagnosticada con alzhéimer. Un porcentaje que aumenta hasta el 34% en personas mayores de 85 años. Lo más preocupante es que el 15% de los mayores de 65 años sufre **deterioro cognitivo** leve.

Por tanto, este tipo de enfermedades está muy relacionada con el envejecimiento, que implica problemas de memoria, como olvidar el nombre de una persona, y pérdidas de habilidades de razonamiento.



NEUROLOGÍA

¿Es posible conseguir la detección temprana del Alzheimer con un simple análisis de sangre?

## SEÑALES DE LA PÉRDIDA DE MEMORIA

Los principales síntomas que pueden revelar que se padece algún tipo de demencia, como enfermedad de [Alzheimer](#), demencia fronto-temporal (que afecta al lóbulo central y temporal del cerebro) o demencia por cuerpos de Lewy (la segunda causa más frecuente de demencia, que se produce por la acumulación anormal de proteínas en las regiones del cerebro que implicadas en el pensamiento y movimiento).

1. Cambios de [memoria](#) que dificultan la vida cotidiana.
2. Realizar las mismas preguntas una y otra vez en escaso espacio de tiempo.

3. Dificultad para planificar o resolver problemas como, por ejemplo, los gastos mensuales.
4. Dificultad para realizar tareas cotidianas: seguir una receta, llegar al puesto de trabajo, recordar las reglas de un juego de mesa muy conocido...
5. Desorientación espacio-tiempo: olvidar dónde se está o cómo se ha llegado ahí.
6. Dificultad para comprender imágenes visuales.
7. Problemas a la hora de hablar, para seguir o participar en una conversación, e incluso para nombrar objetos cotidianos.
8. Cambios para tomar decisiones.
9. Evitar participar en actividades sociales que, anteriormente, si realizaban.
10. Tener cambios en el estado de ánimo (mal humor, ansiedad...) sin razón aparente.



Archivo - La Confederación Andaluza de Alzheimer (ConFeafa) ha destacado la importancia de elegir adecuadamente los regalos que estos días de fiesta de Reyes Magos se pueden hacer para personas con alzhéimer o con cualquier otro tipo de demencia. / 3P BIOPHARMACEUTICALS - ARCHIVO

## ALIMENTACIÓN, EJERCICIO FÍSICO Y GESTIÓN DEL ESTRÉS, CLAVES PARA LA PREVENCIÓN

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable.

Así lo asegura la doctora **Daniela Silva**, geriatra y responsable de la Unidad de Asistencia Médica a Domicilio de Vithas Internacional, quien expone que el desarrollo de esta patología se debe en gran medida al estrés oxidativo y la neuroinflamación.

"Sabemos que una adecuada alimentación, hacer ejercicio o tener una buena gestión de la ansiedad, entre otros hábitos de vida, son muy importantes para la prevención de esta enfermedad".

Sobre este punto, la especialista explica que el estrés oxidativo se produce cuando el cerebro se expone a radicales libres, moléculas inestables que surgen durante el metabolismo normal de las células y que deben de desecharse.

"Cuando no se hace, estas causan daño en el [ADN](#) y degeneración de las neuronas", apunta la doctora, quien señala que, "para contrarrestar la presencia de esta sobreproducción de radicales libres en el cerebro es importante la actividad física o la alimentación".



NEUROLOGÍA

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

## ¿CÓMO EVITAR LA APARICIÓN DEL ALZHEÍMER?

Noticias relacionadas

- **Los 7 consejos del neurólogo para mantener sano nuestro cerebro y evitar riesgos de ictus, Alzheimer...**
- **Fórmulas económicas y accesibles para retrasar hasta 5 años la aparición del alzhéimer**

Por todo ello, desde la SEN ofrecen algunas claves para retrasar e incluso evitar la aparición del alzhéimer:

- Mantenerse intelectualmente activo (leer, hacer crucigramas...).
- Fomentar un buen estado de ánimo.
- Conservar el contacto personal con amigos y familiares.
- Abandonar el consumo de alcohol y tabaco.
- Realizar ejercicio físico.
- Mantener un peso saludable.
- Seguir una dieta adecuada.
- Controlar la diabetes y la hipertensión arterial.
- Corregir la pérdida de audición.
- Evitar los traumatismos cerebrales.
- Evitar la exposición a la contaminación ambiental.

Ante cualquier de los síntomas descritos anteriormente, se debe acudir a un profesional inmediatamente. Y es que, está comprobado que un diagnóstico precoz del alzhéimer mejora la calidad de vida de quien la padece, y también de los familiares, mantiene su autonomía personal y sus capacidades cognitivas para ser lo más independiente posible.

Temas



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

## La IA "está desajustando" el cerebro de las personas: "Es contraevolutivo"

Neurología analiza las consecuencias del abuso de estas herramientas en la pérdida de capacidad deductiva



David Ezpeleta, neurólogo y secretario de la Junta Directiva de la SEN.



01 ene 2024. 10.00H

SE LEE EN 5 MINUTOS

POR [PAULA URRUTIA](#)

TAGS > [SOC. ESPAÑOLA NEUROLOGÍA](#) [INTELIGENCIA ARTIFICIAL](#)

La **explosión de Inteligencia Artificial** y el desarrollo de sus herramientas innovadoras como **ChatGPT** están a disposición de todos los ciudadanos de forma rápida, económica y sencilla. Las dinámicas que plantea la IA giran en torno a hacer "más sencillo" el día a día de las personas y, a pesar de su reciente implantación, muchos usuarios ya se aprovechan de ella para agilizar tareas que hasta ahora eran más costosas y manuales. Traducir artículos científicos a otros idiomas, crear respuestas automáticas o resumir son trabajos que, con la IA, se consiguen en segundos pero **un abuso de esto que deje de lado el esfuerzo neurológico**, hasta ahora natural, ¿puede poner en peligro el pensamiento

propio de la sociedad y generar una masa social que, a largo plazo, llegue a **perder su capacidad deductiva**?

*Redacción Médica* ha buscado estas respuestas en la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. **David Ezpeleta**, neurólogo y secretario de la Junta Directiva de la SEN se incorporará a partir del 8 de enero como vicepresidente y responsable del Área de Neurotecnología e [Inteligencia Artificial](#). El facultativo reconoce que es probable que se pierda esta capacidad cerebral en los seres humanos si se abusa de la IA. "Ya hemos delegado la información en internet y sus buscadores; **estamos perdiendo atención y retentiva** por el uso exagerado que hacemos de los móviles y las redes sociales; y el metaverso, si llega a implantarse tal como sus creadores tienen previsto, provocará cambios en la identidad de muchos usuarios. De seguir esta dinámica, si pedimos fascinados a las IA que nos resuman textos, redacten partes de los artículos científicos, respondan automáticamente a los e-mails, traduzcan por nosotros, **estaremos delegando nuestro pensamiento en ellas**", asegura.

Sobre los idiomas, Ezpeleta apunta que los **sistemas de traducción conversacional inmediata** ya están a punto y "romperán" una de las principales barreras en la comunicación entre personas a nivel universal: la idiomática. Sin embargo, esto privará a las personas de uno de los modos de potenciación cognitiva "más eficaces que existen", como es el aprender otras lenguas. "Creo que **tenemos que adoptar estas soluciones de forma paulatina** y sabedores de que la delegación de tareas hasta ahora humanas tiene consecuencias cognitivas, al menos a corto plazo", señala.

En cuanto a la forma en que esto afectará a la evolución del cerebro, el neurólogo recuerda que el ser humano moderno data de hace más de 100.000 años y el potencial de su cerebro se ha desarrollado lentamente gracias al lenguaje, la tecnología y la cultura. "La velocidad exponencial de la tecnología y ahora **la IA está desajustando nuestros cerebros**, es contraevolutivo. Si este desajuste puede compensarse de algún modo está por ver", apunta. Mientras tanto, Ezpeleta recuerda que es importante no dejar de lado **preceptos "básicos" como cuidar la alimentación**, hacer ejercicio regularmente, hablar "con personas de carne y hueso", leer de forma inmersiva y subrayar en papel, escribir a mano y usar la tecnología "con cabeza y mesura".

---

## ***"La sociedad ya está delegando parte de sus tareas intelectuales en la Inteligencia Artificial"***

---

### **Neurología abordará de lleno la IA**

La Sociedad Española de [Neurología](#) dispondrá a partir de enero de 2024 de un Área de Neurotecnología e IA con objetivos fijados en el control y abordaje de esta IA. Desde analizar las soluciones neurotecnológicas y [las IA médicas del ámbito que lleguen al mercado](#), velar por su correcta adopción disponiendo de **ensayos de calidad sobre su seguridad y eficacia como cualquier producto sanitario** y alertar de sus peligros para la sociedad.

Ezpeleta insiste en que **la sociedad en general "apenas era consciente" de la existencia de la IA**, sus desarrollos y aplicaciones hasta la irrupción de ChatGPT a finales de noviembre de 2022. "Han pasado muchas cosas en los últimos 13 meses, pero a fecha de hoy seguimos en estado de hype (excitación) con un exceso de hope (expectativa). Creo que la gran mayoría de la gente que usa ChatGPT u otras IA generativas fuera del ámbito profesional lo hace en modo de prueba y desconoce el potencial de estas herramientas. Los CEO de las grandes tecnológicas de la IA hablan de resolver el cambio climático, de curar el cáncer y la enfermedad de Alzheimer, del bien para la humanidad, todo demasiado en grande y humeante. Es momento de estar atentos, separar el grano de la paja y adoptar las soluciones basadas en IA que vayan llegando con sentido común. **Que algo se pueda hacer con IA no es sinónimo de que sea necesario ni bueno**", recuerda.

La sociedad delegará parte de sus tareas intelectuales en la IA y, a juicio de Ezpeleta, **"ya se está haciendo"**. Esto tendrá consecuencias, y la Neurología podrá dar respuestas "cuando haya trabajos al respecto". En este sentido, se dispone de estudios sobre los efectos negativos de las pantallas y las redes sociales en la maduración cerebral de los niños y adolescentes, en la atención, la memoria, la comprensión lectora, etc. "Si la IA se usa de forma compulsiva, como sucede con los móviles inteligentes y sus aplicaciones sociales, **la Neurología dará buena cuenta de sus consecuencias**",

[Enfermedades](#) [Vida saludable](#) [Salud mental](#) [La Tribu](#) [El botiquín](#)

VIDA SALUDABLE

# Doce consejos para mejorar tu salud en el 2024

LA VOZ DE LA SALUD



Doce especialidades médicas dan sus consejos para este 2024. **Lois Balado**

De la neurología a la medicina digestiva, pasando por la psiquiatría, La Voz de la Salud visita varias áreas médicas para que ofrezcan su consejo estrella a la hora de mejorar nuestra vida de cara al nuevo año que entra

**03 ene 2024** . Actualizado a las 17:17 h.



Comentar · 2

## Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

**¡Suscribirme a la newsletter!**

**N**o hay deseo más repetido en cada brindis de cada casa que el de **tener salud**. No tendría sentido que desde esta quí no nos sumásemos a esa aspiración. Sin embargo, es mejor no dejarlo a los designios de la providencia y empezar a actuar por nuestra cuenta. Más allá de los controles de rutina que les toquen en función de su edad, nuestra intención es que pasen el menor tiempo posible en un centro de salud. Por eso, realizamos un recorrido preventivo por distintas especialidades sanitarias para solicitarles un único consejo. Ese que, en base a su experiencia, si todos siguiésemos, la vida sería mucho mejor. Para ellos

Doce meses tiene el año, al igual que doce cartas tiene cada palo de esta baraja de la salud. Así, hemos querido tocar todos los ‘palos’ —desde la neurología a la optometría; de la cardiología a la psiquiatría— para ofrecer una docena de **consejos** que sirvan para que vivas más y mejor desde hoy mismo y durante este año 2024 que entra en nuestras vidas.

## 1. Medicina digestiva: que los analgésicos no sean caramelos

Empezamos este repaso por una de las principales puertas a nuestro organismo: la boca, punto de entrada a nuestro aparato digestivo. **Roi Ribera**, médico del servicio de medicina digestiva del hospital Son Llàtzer de Palma, en Mallorca, nos ofrece un consejo y también un recordatorio de cara al 2024. Su recomendación, esa que considera que ahorraría muchísimos disgustos a sus pacientes, es clara y

con precaución». En cuanto al recordatorio, en un momento en el que un altísimo porcentaje de la población presenta síntomas digestivos, el doctor recalca que «hay una relación directa entre nuestros problemas estomacales y nuestro estilo de vida». Según explica, buena parte de los problemas que ven responden a «una suma de factores que hacen que tu aparato digestivo esté más sensible de lo que debería». Menciona específicamente la dieta, los tóxicos a los que te expongas —alcohol, pero también tabaco— o los medicamentos que tomes. «Pero nada influye tanto como el estrés y el bienestar emocional», concluye.

## Enganchados a los analgésicos, más antiinflamatorios y más opioides: ¿es necesariamente malo?

LOIS BALADO



## 2. Optometría: La regla del 20-20-20

Aunque todos sabemos que debemos revisarnos la vista, solo lo hacemos cuando esta empieza a fallar. «Sobre todo en los más pequeños, porque es muy difícil que un niño diga que ve mal porque no tiene referencia de lo que es ver mejor», señala **Alexander Dubra**, miembro del Colexio de Ópticos Optometristas de Galicia. Por eso, su primer consejo es acudir una vez al año a calibrar que nuestros ojos sigan en forma.

Para conseguir esto último, el profesional proporciona otro consejo: «En los tiempos que corren, tanto para los más pequeños como para los adultos, lo ideal es seguir la regla del 20-20-20. Cuando nos encontremos enfrente de una pantalla, cada veinte minutos, mirar por lo menos a veinte pies (aproximadamente unos seis metros), durante un mínimo de veinte segundos. Aunque si puede ser un minuto, mejor, para que los ojos se relajen y descansen».

Así podremos prevenir una de las pandemias del siglo XXI: la **miopía**. «El porcentaje de miopes se está disparando de una forma muy preocupante, sobre todo, desde que nuestro tiempo de ocio también lo dedicamos a mirar de cerca una pantalla».

## 3. Neurología: disfruta de tus amigos

Todos sabemos que hay que llevar a cabo actividades que potencien a nuestro cerebro. Solemos pensar en los crucigramas, aprender un idioma o leer un libro. Pero acciones cotidianas de nuestro día a día, como conversar con un amigo o un familiar, también son un chute de energía para él. Conocemos que es un órgano que está conectado con el resto del cuerpo y que muchas de las patologías que afectan a otros sistemas, le perjudican. Por eso, **Javier Camiña**, de la Sociedad Española de Neurología, enumera hábitos que potencian un cerebro sano, como realizar ejercicio físico, una alimentación equilibrada, dormir mínimo ocho horas y evitar todo tipo de sustancias tóxicas. Pero también comenta algunas que solemos pasar por alto, como evitar la incomunicación y el **aislamiento social**. «Son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro», alerta.



Eduardo Pérez

Además, el neurólogo subraya que debemos eliminar el estrés de todos los ámbitos de nuestra vida. O por lo menos, intentarlo. Aconseja tener una actitud positiva. «Debemos procurar mantener una motivación adecuada y no permitir que la exigencia, ya sea propia o ajena, nos haga sufrir».

#### 4. Pediatría: una rutina de sueño

Los consejos de salud no solo se aplican a uno mismo, también es importante lo que ocurra en el entorno. En este sentido, los adultos son los principales

Esta no solo se limita a la noche, sino que abarca las 24 horas del día. «La higiene del sueño está basada en los hábitos saludables durante toda la jornada», explica el doctor **Gonzalo Pin**, coordinador del Grupo del Sueño de la Asociación Española de Pediatría.

Por eso, recomienda «aumentar el **contraste entre lo que es día y lo que es noche**: luz y actividad frente a oscuridad y desactivación», indica. Cuanto más haya, mejor será el descanso. Para ello, propone diferentes medidas. Que los niños reciban luz natural a primera hora del día y que, en la medida de lo posible, vayan andando o en bicicleta al colegio para activarse; que la actividad física se reduzca tres o cuatro horas antes del inicio del sueño y que los horarios de las comidas sean regulares, de forma que la cena no se haga justo antes de dormir. Esto se conoce como crononutrición.

Y aunque estemos de visita por pediatría, dormir mejor es un buen objetivo para empezar el año independientemente de nuestra edad. La mayoría de los españoles descansan menos de siete horas cada noche, cuando lo recomendado es llegar a ocho.

Para lograrlo, nos pueden ayudar algunas medidas de higiene del sueño. «Una de las principales es tener rutinas regulares para dormir. Normalmente, las personas tienen un horario los días de semana y otro el viernes, sábado y domingo, pero lo recomendable es que se mantenga todos los días lo mismo», señala **María José Aróstegui**, miembro del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española de Sueño (SES).

Otro consejo es no tener el móvil a mano cuando vayamos a la cama. «La luz azul de las pantallas de móviles y tabletas nos mantiene despiertos impidiendo que segregamos melatonina, la hormona que hará de nuestro sueño una experiencia reparadora», dice Aróstegui.

## 5. Ginecología: No normalizar lo patológico

**Miriam al Adib**, ginecóloga y obstetra, considera que en el ámbito de la ginecología, el principal consejo es tomar las riendas de nuestra salud sexual y reproductiva, y no normalizar una mala calidad de vida. «Existen muchas mujeres



íntimo es un aspecto sobre el que hay mucho tabú. No se consulta, a veces se hace de pasada y te vas de allí sin ningún diagnóstico ni solución. Eso no puede pasar. No hay que conformarse con ese malestar; busquemos profesionales que nos ayuden a revertir esa situación», remarca.

Con todo, puntualiza que tampoco se debe hacer lo contrario, patologizar lo normal: «Poner etiqueta de enfermedad a cosas que son normales, como, por ejemplo, los cambios hormonales que se dan en el ciclo y que en un momento determinado te puedas sentir de una forma y en otro, de otra completamente distinta. Debe existir un equilibrio entre no patologizar lo normal y darle importancia a aspectos que condicionan nuestra calidad de vida».

**Miriam Al Adib, ginecóloga: «No hay que llegar a la menopausia con un déficit de la vitamina D»**

CINTHYA MARTÍNEZ



## 6. Dermatología: crema solar e hidratante

Disfrutar del sol y de sus beneficios es posible, pero siempre se ha de hacer de manera segura. Para ello, la crema de protección solar resulta imprescindible.

También, «se debe evitar la exposición en las horas del mediodía, usar gorra, gafas de sol y ropa adecuadas», añade la doctora **Teresa Fernández-Morano**, miembro del Grupo de Dermatología Estética y Terapéutica.



Álex Zea | EUROPAPRESS

La experta también recuerda la importancia de revisar los lunares. Si cambia la forma o el color, tiene bordes irregulares, es asimétrico o crece en diámetro, «es necesario consultar con un especialista». En materia dermatológica, tener la piel hidratada es fundamental. «Hay que beber abundante agua, al menos un litro y medio, así como elegir una dieta rica en vitaminas y antioxidantes», sugiere la doctora. De igual forma, recomienda hacer una limpieza facial con exfoliantes suaves o un limpiador y elegir la crema adecuada en base a las necesidades individuales.

## 7. Nutrición: tiempo y organización

«No es posible estar a dieta de por vida, porque no sería bueno para la salud física y mental, ni para la relación que cada persona tenga con la comida», asegura **Laura Jorge**, dietista-nutricionista. Precisamente, su recomendación es entender que, para comer sano, debe haber un cambio de hábitos. «Y es importante saber que en este proceso se sucederán varias etapas», indica. La primera es la precontemplación, en la que «la persona todavía no se ha planteado el cambio». Después, llega la contemplación, «cuando se conocen los motivos para cambiar». En este punto, es importante anotar los pros y contras. A continuación, viene la fase de determinación, seguida de la de acción, «en las que el protagonista coge los mandos». Después, tocará el mantenimiento y, finalmente, en la recaída. «Forma parte de la experiencia y es útil que se sepa que esto puede ocurrir porque

En relación a lo anterior, la nutricionista recomienda aprender a organizarse. Saber cuál será el menú «y prepararlo antes si entre semana vamos cortos de tiempo». Para ella, el factor tiempo resulta clave.

## 8. Cardiología: camina un poco cada día

La **patología cardiovascular** es una de las principales causas de muerte, sobre todo a medida que vamos cumpliendo años. A partir de los 35, la mayoría de las personas tienen niveles demasiado elevados de colesterol LDL, aquel que se conoce como 'malo'. La buena noticia es que con algunos cambios en nuestro estilo de vida, podemos contrarrestar los efectos de la edad y mantener saludable ese órgano que nunca descansa, el corazón.

En este sentido, el doctor **Manuel Anguita**, portavoz de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), no busca ser original sino concreto. «Los hábitos de vida saludables se resumen básicamente en tres claves: no fumar, porque el tabaco es veneno para el corazón; hacer ejercicio, especialmente andar una hora al día, como mínimo; y seguir una dieta sana, de estilo mediterráneo, con porciones no excesivas, para no engordar», recomienda.

Además de estos básicos, el experto aconseja hacer lo posible por reducir el estrés, que es otro de los principales factores de riesgo para la enfermedad coronaria. «Es importante intentar tomarse la vida con un poco de filosofía. Hay que saber valorar las cosas, ver el vaso medio lleno, enfocarse en los aspectos positivos de la vida y procurar sacarle partido, así como intentar tomar distancia de las emociones cuando se pueda», reflexiona.



EDUARDO PEREZ

## 9. Odontología: dos minutos mínimo y que todo vaya como la seda

Puede parecer muy poco tiempo, pero a la hora de lavarnos los dientes, no solemos cumplir con los dos minutos necesarios. Lo confirma **Olalla Argibay**, miembro Sociedad Española de Periodoncia. «Debemos cepillarnos como mínimo dos veces al día, con una pasta adecuada», indica. No es el único error: solemos olvidarnos de los espacios entre los dientes. «Estos también cuentan. La seda dental o los cepillos interdientales son nuestros mejores aliados. Suma un colutorio a la ecuación para completar tu higiene», añade. Para saber si nuestros hábitos son correctos, debemos visitar a nuestro dentista de confianza, por lo menos, una vez al año. «La salud general empieza por la boca», subraya Argibay.

## 10. Salud mental: no esquivar el conflicto

Cuidar nuestra salud no significa solamente ocuparnos del cuerpo. Observar sus cambios nos puede ayudar a detectar que nuestro bienestar emocional está pidiendo atención. «Alguien que siempre duerme bien y que empieza a despertarse a medianoche con la cabeza dándole vueltas a los problemas, probablemente está sobrepasado por la situación que tiene. El sueño es tremendamente importante y es uno de los parámetros objetivos que primero saltan cuando algo anda mal», señala **Víctor Pérez**, presidente de la Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental.

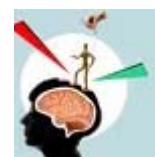
¿Qué hacer si notamos estos cambios? A veces, algo sencillo como una nueva afición puede ayudar a despertar esa motivación para la vida. «Dedicarle tiempo a un pasatiempo que no tenga que ser productivo o dar un resultado determinado es fantástico para la salud mental. Nos protege, ayuda a ver las cosas con perspectiva y a seguir adelante», propone la psicóloga **Victoria Canosa**, del Colexio Oficial de Psicología de Galicia.

Este tiempo dedicado a nosotros mismos es parte del autocuidado, una práctica fundamental para la salud mental. «**Autocuidado** significa aprender a gestionar mis emociones, a reconocerlas, a no escapar de ellas y pedir ayuda cuando hace falta», dice Canosa.

Al mismo tiempo, es importante no descuidar nuestras relaciones sociales. «Tendemos a evitar los conflictos, pero eso lo único que hace es agrandarlos. Con las personas más cercanas, es mejor hablar de lo que nos molesta y no dejarlo pasar, sino buscar una solución», recomienda Canosa.

## Seis psicólogos dan sus claves para reducir el estrés

LUCÍA CANCELA



## 11. Medicina Interna: no eres un ser indestructible

Curioso es el consejo para este 2024 que nos llega desde la planta de Medicina Interna. «El consejo fundamental que daría va especialmente dirigido a la gente más joven: que no se crean que las enfermedades vienen del aire».

Quien dice esto es **Ignacio Novo**, internista en el Complejo Hospitalario Universitario de Santiago (CHUS). «Es algo que acabas comentando muchas veces con gente de 50 o 60 años, se sorprenden de tener hipertensión o problemas con sus niveles de colesterol a esa edad. Pero es que esto ya viene de antes. Si con 30 o 40 años te hubieses cuidado un poco más, no habríamos llegado a esto», comenta el especialista. Por tanto, su punto está claro. No nos creamos indestructibles cuando somos jóvenes porque la vida siempre pasa factura. «A riesgo de que pueda estar muy trillado, no pasa nada por insistir en que a partir de una cierta edad, diría que desde los 30 años, conviene hacerse unos análisis, medirse al menos una vez la tensión y controlar el peso. Esto evita

máximo el consumo de drogas y alcohol, aunque quizás no esté de más recordarlo.

## 12. Neumología: menos pitillos y más vacunación

Seguimos en esta peregrinación hospitalaria que nos lleva hasta el ala de neumología. Quien sale a recibirnos es **Carlos Rábade**, responsable del Área de Tabaquismo de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (Separ) y también neumólogo del CHUS.



XOAN A. SOLER

EPOC, asma, infecciones y cáncer. ¿Qué tienen en común todas estas enfermedades? Pues que el tabaquismo es el principal factor de riesgo en todas ellas. Ya sea complicándolas o, directamente, causándolas. Por tanto, estando

Te recomendamos donde estamos, no es de extrañar que el consejo marcado en letras rojas en esta consulta sea el siguiente: «Dejen el tabaco. Y, cuanto antes lo hagan porque la probabilidad va a haber de sufrir estas enfermedades progresen». Y ojo, que ser fumador pasivo —básicamente, comerte el humo de los

de más mita también inspira, tres días de riesgo y tres semanas sin comer».

«**Las claves para reforzar el sistema inmunitario: «Caminar a paso ligero o andar en bicicleta puede ayudar mucho»**»: todo lo que 'La sociedad de la nieve' nos enseña sobre Medicina

Ahora bien, por suerte no toda la población es fumadora y para aquellos que pasan sus días con un cigarrillo en la mano, Carlos Rábade también tiene un

consejo: vacúnense. «La **vacunación** reduce la gravedad de muchas infecciones, como es el caso del covid. Basta con ver que hoy tenemos una enfermedad con



Cerrar

Ads by **clickio**



24°

MENDOZA

**SITIO**  
**ANDINO**

MIÉRCOLES 3  
ENE 2024

[CA](#) [ECONOMÍA](#) [POLICIALES](#) [DEPARTAMENTALES](#) [DEPORTES](#) [MUCHO SHOW](#) [OPINIÓN](#) [SOCIEDAD](#)

Sitio Andino > Sociedad

**DESPERTARES CON CEFALEA**

# Las causas y soluciones para el dolor de cabeza matutino

¿Dolor de cabeza al despertar? Descubre las razones y cómo aliviar ese dolor persistente según expertos y especialistas en neurología.



Las causas y soluciones para el dolor de cabeza matutino

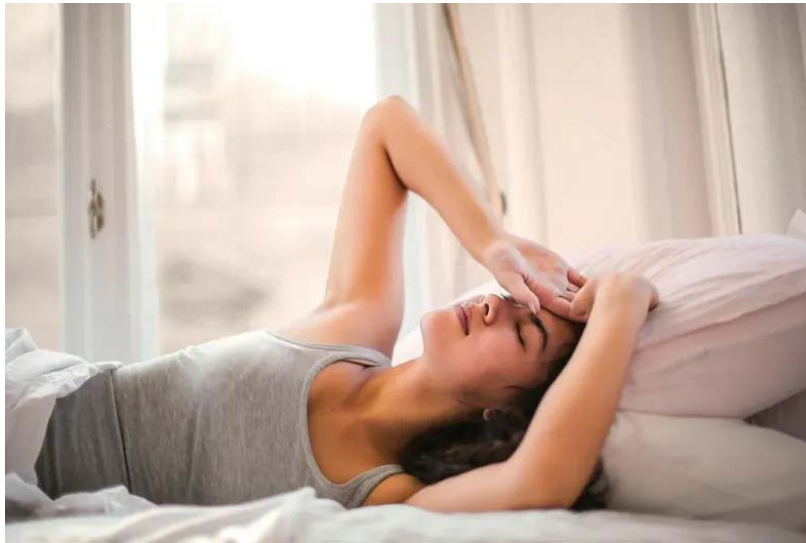
1 de enero de 2024 - 11:07

**El dolor de cabeza al despertar no solo interrumpe la rutina diaria, sino que puede señalar condiciones más profundas.**

Cerrar

te despiertas.”

Ads by **clickio**



Las causas y soluciones para el dolor de cabeza matutino

Pexels

## 1. Apneas del sueño

Las interrupciones en la respiración durante el **sueño**, conocidas como apneas, pueden desencadenar dolores de cabeza matutinos. El Dr. Irimia explica que la disminución de oxígeno y el aumento de dióxido de carbono pueden llevar a la dilatación de los vasos sanguíneos cerebrales, generando dolor al despertar. Además, la Apnea Obstructiva del Sueño afecta la fase REM, crucial para la salud mental.

**LEE ADEMÁS**

**pronóstico.**

**Mendoza, bajo alerta por posibles tormentas, con granizo incluido**



Cerrar

Ads by **clickio**

**Atención.**

Truco casero para ahuyentar a los mosquitos:  
no falla

---

## 2. Bruxismo


El rechinar involuntario de los dientes, llamado bruxismo, sobrecarga los músculos masticatorios y puede manifestarse

Cerrar

Ads by **clickio**

### 3. Lesiones cerebrales o tumores

El aumento de la presión intracraneal durante la noche, vinculado a lesiones cerebrales o tumores, puede desencadenar dolor al despertar. Los ritmos circadianos del cuerpo pueden intensificar los síntomas, según Irimia.

Videos Recomendados by  ADEQ MEDIA



## 4. Artrosis cervical en personas mayores

Cerrar

sueño agravan la situación, especialmente en personas mayores.

Ads by **clickio**

Según el Servicio Nacional de Salud del Reino Unido, el dolor de cabeza matutino -además de los mencionados -, también se puede deber a otros factores como, insomnio y privación del sueño, así como hipersomnía.

## 5. Insomnio y privación del sueño

Dificultades para dormir ([insomnio](#)) y falta de sueño reparador pueden desencadenar dolores de cabeza tensionales. Investigaciones sugieren una relación directa entre trastornos del sueño y cefaleas.

## 6. Hipersomnía y dormir demasiado

La somnolencia diurna excesiva y dormir más de 10 horas al día pueden generar cefaleas. Tanto la falta como el exceso de sueño son las principales causas de dolores de cabeza, según la American Headache Society.

El dolor de cabeza al despertar va más allá de lo molesto; puede ser un indicador de problemas subyacentes. **Si persiste, consultar a un especialista** en neurología es clave para abordar la causa y mejorar la calidad del sueño y la salud general./Onda cero.

---

Compartí la nota:

---

**TEMAS** dolor de cabeza sueño insomnio

---

## SEGUÍ LEYENDO

**Ferriados 2024: cuándo es el próximo fin de semana largo**

---



(<https://www.tunstall.es/>)



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



## Revista digital del sector sociosanitario (/)

Salud (<https://www.geriaticarea.com/categorias/salud/>)

# La Neurología es una de las especialidades médicas que más puede beneficiarse de la inteligencia artificial

Enero, 2024 (<https://www.geriaticarea.com/2024/01/03/la-neurologia-es-una-de-las-especialidades-medicas-que-mas-puede-beneficiarse-de-la-inteligencia-artificial/>)



(<https://www.amavir.es/>)



La inteligencia artificial en el diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer: un estudio de caso. <https://www.geriaticarea.com/2024/01/03/la-neurologia-es-una-de-las-especialidades-medicas-que-mas-puede-beneficiarse-de-la-inteligencia-artificial/>

Newsletter!




**Neurología, junto con Radiología (sobre todo en Oncología) y Cardiología, son las especialidades médicas que más podrían beneficiarse de la aplicación de la inteligencia artificial en el diagnóstico, pero también en el tratamiento de enfermedades, tal y como refleja el estudio «Inteligencia artificial y Neurología» presentado en la 75ª edición de la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN).**

Según el último informe de la *Food and Drug Administration* (FDA) de EE.UU **existen ya más 520 dispositivos médicos de inteligencia artificial** (IA) y aprendizaje automático aprobados para su utilización en el campo de la medicina. De ellos, un 34% están destinados específicamente para su utilización en enfermedades del sistema nervioso central y **un 37% pueden tener aplicación útil en Neurología.**

Tal y como señala el **Dr. José Miguel Láinez**, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), *«la irrupción de ChatGPT a finales de noviembre de 2022 ha supuesto un antes y un después en el concepto que la sociedad tiene de la inteligencia artificial (IA) y de su enorme potencial en todos los ámbitos de la vida. En Medicina, y más concretamente en especialidades como la Neurología, la IA lleva años de investigación y muestra de ello es un número creciente de publicaciones científicas que se publican y se presentan cada año. Por ejemplo, modelos de IA destinados a, por ejemplo, a mejorar el triaje de pacientes con ictus, ayudar en el análisis de resonancias magnéticas para el diagnóstico de enfermedades neuromusculares, o identificar a pacientes con Parkinson que sean candidatos para recibir terapias de segunda línea».*

...a la inteligencia artificial en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades del sistema nervioso central y un 37% pueden tener aplicación útil en Neurología. Tal y como señala el Dr. José Miguel Láinez, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), «la irrupción de ChatGPT a finales de noviembre de 2022 ha supuesto un antes y un después en el concepto que la sociedad tiene de la inteligencia artificial (IA) y de su enorme potencial en todos los ámbitos de la vida. En Medicina, y más concretamente en especialidades como la Neurología, la IA lleva años de investigación y muestra de ello es un número creciente de publicaciones científicas que se publican y se presentan cada año. Por ejemplo, modelos de IA destinados a, por ejemplo, a mejorar el triaje de pacientes con ictus, ayudar en el análisis de resonancias magnéticas para el diagnóstico de enfermedades neuromusculares, o identificar a pacientes con Parkinson que sean candidatos para recibir terapias de segunda línea».

**Newsletter!** 

%20la%20inteligencia%20artificial%20en%20el%20diagn  
o%2C%20pero%20tambi



*La Neurología puede beneficiarse de la inteligencia artificial en el diagnóstico, pero también en el tratamiento de enfermedades*

«Lo que está claro es que GPT y otros grandes modelos de lenguaje, englobados dentro del término IA generativa, han abierto **oportunidades de investigación, desarrollo e innovación en el ámbito clínico** inimaginables hasta hace unos meses», recalca el Dr. Láinez.

Por su parte, el **Dr. David Ezpeleta**, Secretario de la Sociedad Española de Neurología (SEN), indica que «hasta hace unos años, los sistemas de IA aplicados en Neurología eran fundamentalmente máquinas de predecir basadas en aprendizaje automático y aprendizaje profundo cuyas aplicaciones cabe clasificar en: **diagnósticas** (reducción del tiempo de interpretación de pruebas diagnósticas, mayor acceso a estas, estandarización de criterios diagnósticos, creación de nuevos biomarcadores, etc.); **pronósticas** (individualización pronóstica, definición de nuevos marcadores pronósticos, etc.); y **terapéuticas** (individualización de las decisiones terapéuticas, automatización del escalado terapéutico, ensayos clínicos basados en IA, aceleración del descubrimiento de nuevos tratamientos, etc.)».

¿Quieres estar al día de la actualidad del sector sociosanitario?  
**¡Recibe nuestra newsletter gratuita!**



(<https://www.geriaticarea.com/#footer->

benéficas, como la reducción del tiempo de interpretación de pruebas diagnósticas, mayor acceso a estas, estandarización de criterios diagnósticos, creación de nuevos biomarcadores, etc.; pronósticas (individualización pronóstica, definición de nuevos marcadores pronósticos, etc.); y terapéuticas (individualización de las decisiones terapéuticas, automatización del escalado terapéutico, ensayos clínicos basados en IA, aceleración del descubrimiento de nuevos tratamientos, etc.)».

**Newsletter!**



oclusiones de gran vaso; en relación con el **pronóstico y la predicción**, hay dispositivos portátiles que son capaces de predecir con alto grado de acierto la aparición de una crisis de migraña o de epilepsia; o sobre aplicaciones del **tratamiento**, se han descubierto fármacos biológicos mediante IA».

Se estima que toda la investigación previa a la entrada en escena de GPT seguirá progresando, añadiendo nuevas aplicaciones al catálogo actual que se potenciará por **nuevas aplicaciones basadas en IA generativa**. «Se está trabajando, por ejemplo, en sistemas que son capaces de **entender la conversación entre paciente y médico**, de modo que este apenas tendría que escribir en el ordenador, solo hablar con el paciente cara a cara, pues la máquina se encargaría de **recoger toda la información verbal, ordenarla y crear automáticamente un informe** que luego sería completado y validado por el facultativo», comenta el Dr. David Ezpeleta.

«La **codificación y otras tareas administrativas** que actualmente sobrecargan la tarea del facultativo también se realizarían de forma automática. Esta cuestión es especialmente importante en especialidades cuyo desempeño es más creativo que repetitivo y más centrado en la interacción con el paciente que en datos, como la Neurología», comenta el experto.

Además, las **aplicaciones de la IA en Neurología** no terminan en los modelos algorítmicos capaces de diagnosticar, hacer recomendaciones, predicciones pronósticas o automatizar la práctica asistencial. La mayoría de las **aplicaciones móviles médicas avanzadas**, aquellas basadas en sensores portátiles (relojes inteligentes, pulseras) y los dispositivos específicamente diseñados para **monitorizar variables de pacientes** neurológicos, como los *holter* para la enfermedad de Parkinson, por ejemplo, necesitan de datos e IA para su entrenamiento y su ulterior despliegue comercial y clínico.



...entidad... inteligencia... diagnóstico... artificial... **Newsletter!** ^

PUBLICIDAD

TU MEJORYO

## Hormonas, alimentación, ejercicio, ¿qué alivia y qué empeora los dolores de cabeza?

No siempre podemos saber qué causa un dolor de cabeza ni qué nos ayuda a superarlo, pero hay ciertas cosas que suelen desencadenarlos

[— Chía, calabaza, lino, ¿realmente es tan bueno incluir las semillas en tu dieta?](#)



Dolor de cabeza. Getty Images

**Darío Pescador**

2 de enero de 2024 - 21:59h Actualizado el 04/01/2024 - 13:39h 1



dolor de cabeza en algún momento de su vida y estos suponen una de cada cuatro consultas a los servicios de neurología. Se calcula que 1,5 millones de personas en España los sufren de forma crónica, es decir, tienen dolor de cabeza más de 15 días al mes. Pero, ¿por qué se padecen?

PUBLICIDAD

#### Más información

### [Por qué el vino tinto da dolor de cabeza](#)

Los dolores de cabeza pueden deberse a diversos factores, entre ellos distintas afecciones médicas. Algunas de las causas más comunes son el estrés, la tensión muscular, la deshidratación, las malas posturas, la falta de sueño, ciertos alimentos y factores ambientales. Estos se denominan dolores de cabeza primarios, ya que el dolor de cabeza es el principal problema. Además, hay trastornos como el aneurisma, la meningitis, las infecciones sinusales, los tumores y los traumatismos craneoencefálicos que también pueden provocar dolores de cabeza, que en estos casos son secundarios.

PUBLICIDAD

La causa específica de un dolor de cabeza puede variar según la persona y el tipo de dolor de cabeza que experimente. Por ejemplo, [las migrañas suelen asociarse a cambios físicos en el cerebro](#) y los vasos sanguíneos circundantes, que pueden provocar la liberación de ciertas sustancias químicas y causar inflamación, lo que en última instancia provoca dolor. También tienen un importante componente genético, por lo que es más probable sufrirlas si alguien en la familia las sufre.

PUBLICIDAD

La cefalea tensional es el segundo tipo de dolor de cabeza más frecuente después de la migraña. El dolor se localiza alrededor de la nuca, las sienes y la frente, como si nos pusieran un sombrero demasiado pequeño. La cefalea tensional suele responder bien a la fisioterapia, las terapia de relajación y los antiinflamatorios o relajantes musculares.

PUBLICIDAD

Poco frecuentes, pero muy dolorosas, son las [cefaleas en racimo](#). Estos dolores de cabeza intensos suelen producirse varias

minutos y dos horas. Siempre es unilateral y se asocia a síntomas como congestión nasal en un lado, lagrimeo, pupila dilatada o párpado caído.

La cefalea tensional es el segundo tipo de dolor de cabeza más frecuente después de la migraña. El dolor se localiza alrededor de la nuca, las sienes y la frente, como si nos pusieran un sombrero demasiado pequeño"

### Las hormonas y los dolores de cabeza

La migraña es **mucho más frecuente en mujeres que en hombres**. Se calcula que afecta a un 17%, frente a un 6% de los hombres. Aunque los mecanismos exactos no se conocen aún, se sabe que los estrógenos, las hormonas sexuales femeninas, tienen mucho que ver.

En las mujeres, la frecuencia de los ataques de migraña muestra variaciones a lo largo del ciclo menstrual y el embarazo, y también influye el uso de anticonceptivos hormonales o terapia hormonal sustitutiva durante la menopausia. El descenso de estrógenos en la fase lutea de la menstruación (después de la ovulación) dispara con frecuencia las migrañas en las mujeres que las padecen.

PUBLICIDAD

La explicación es que la caída de estrógenos que se produce en esta fase de la menstruación producen **cambios en las prostaglandinas**, que contraen los vasos sanguíneos, bajan las endorfinas, los opioides que produce el cerebro, y aumentan los de prolactina, que pueden explicar en parte los dolores de cabeza y la migraña menstrual. Al revés los niveles elevados y sostenidos de estrógenos durante el embarazo suelen aliviar el dolor de cabeza.

Los estrógenos también disminuyen a partir de la menopausia en las mujeres, y esto está asociado a la aparición de migrañas. La **terapia hormonal sustitutiva con estrógenos** ayuda a aliviar los síntomas. Las píldoras anticonceptivas combinadas, que tienen progesterona y estrógenos, también ayudan con los dolores de cabeza por el mismo motivo.

### El ejercicio y los dolores de cabeza

Las cefaleas tensionales son las que se relacionan con más frecuencia con la actividad física, pero el ejercicio físico también puede ayudar a aliviar los dolores de cabeza. Como ocurre en los otros casos, la causa exacta de las cefaleas tensionales no se conoce del todo, pero se cree es una sobreexcitación de las neuronas que inervan los músculos de la cabeza y el cuello. Esto también explica que estos dolores de cabeza se vean influidos por factores conductuales, como el estrés, las malas posturas y la tensión muscular.

PUBLICIDAD

También hay actividades que pueden provocar una **cefalea por esfuerzo**, como toser o estornudar, el sexo, los esfuerzos en el baño por estreñimiento y, también, hacer ejercicio aeróbico o de pesas. Al mismo tiempo, hay estudios que indican que en algunos casos el ejercicio puede aliviar el dolor de cabeza, los resultados varían. En un estudio se comprobó que **solo dos minutos de ejercicios de fuerza** bastaban para aliviar dolores de cabeza tensionales. Una **revisión de estudios** también llegó a la conclusión de que los ejercicios tanto aeróbicos como de fuerza podían ayudar con los síntomas tanto de los dolores de cabeza por tensión como las migrañas, pero los resultados variaban de una persona a otra, así que es mejor experimentar con lo que nos funciona.

### La comida y los dolores de cabeza

¿Has identificado alguna comida que te dé dolor de cabeza? Aquí los estudios son aún más ambiguos, ya que intervienen factores como las posibles alergias e intolerancias a los alimentos y su capacidad para provocar inflamación. Parece ser esta última, la capacidad de un alimento para provocar inflamación, la que más se relaciona con los dolores de cabeza en general.

depende mucho de la sensibilidad de cada persona. Así, se sabe que para algunas personas los embutidos, la cafeína, los cítricos, frutos secos, plátanos, lácteos, legumbres o el [vino tinto](#) pueden disparar dolores de cabeza.

La capacidad de un alimento para provocar inflamación es la que más se relaciona con los dolores de cabeza en general"

Por otro lado, los dolores de cabeza pueden aparecer cuando dejamos de comer, ya que se relacionan con los niveles bajos de glucosa en sangre [durante el ayuno](#) y uno de los efectos secundarios más habituales en las personas que hacen [ayuno intermitente](#). En otros casos el dolor de cabeza aparece no cuando tomamos algo, sino cuando dejamos de tomarlo. Un ejemplo notable es el alcohol, cuando se elimina del cuerpo y [aparece la resaca](#) acompañada de dolor de cabeza. Otro es el café, ya que la [abstinencia de cafeína](#) puede desencadenar dolores de cabeza en algunas personas.

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DEL SIGUIENTE MENSAJE

## Tú nos haces independientes

Solo respondemos ante socios y socias: ante personas como tú que creen que nuestro trabajo importa. Por eso, si nos lees habitualmente y crees en el periodismo con valores, pedimos tu colaboración para que podamos seguir siendo independientes. Te llevará menos de un minuto y puedes hacerlo desde aquí con cuotas que van desde 1 € al mes.

Aunque parezca una cantidad pequeña, sumada a las de muchas más personas, es lo que hace posible que existamos.

Muchas personas, con pequeñas decisiones, pueden hacer grandes cosas.

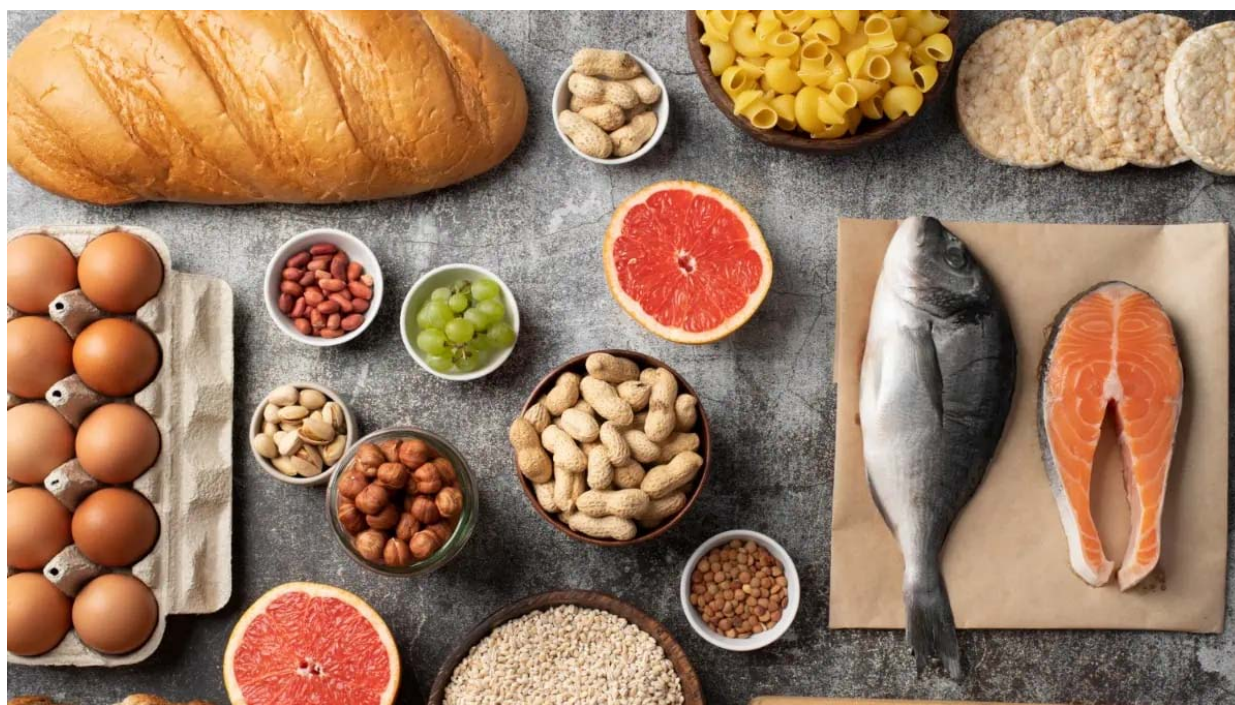
Haz posible el periodismo independiente.

Los dolores de cabeza siguen siendo una dolencia misteriosa y caprichosa con un tratamiento complejo. Si no hay una causa clara, nos toca experimentar con distintas situaciones, comidas o actividades para descubrir qué nos da dolor de cabeza y qué nos lo quita. Y, por supuesto, consultarlo siempre con profesionales de la salud.

Lifestyle

# Los alimentos que debes evitar comer por la noche: dificultan el sueño y el descanso

Si queremos estar sanos y dormir bien hemos de evitar consumir la lista de los siguientes alimentos por la noche



Alimentos | Gtres



**María Palmero**  
@MariaPalmero\_  
mp@theobjective.com

Publicado: 02/01/2024 • 15:27

**U**no de los **objetivos** que nos debemos proponer para este **2024** que acaba de comenzar es, sin duda, mejorar nuestra alimentación y dormir mejor. De hecho, ambas cosas están más que relacionadas, pues **el insomnio y el sobrepeso están estrechamente relacionados**. Y las dos cosas son, de hecho, los males que asolan a la mayoría de personas del primer mundo. En España, sin ir más lejos, a la mitad de nosotros nos sobra grasa (el **36,6% de los españoles padece sobrepeso** y el **13,7% obesidad**, según el INE), y el **35% tenemos problemas de sueño** (según datos de la Sociedad

Española de Neurología).

Si te percatas, ambos porcentajes son muy similares, y no es casualidad. La ciencia ha demostrado que **dormir mal y tener kilos de más suelen ir de la mano**. Un estudio publicado en la revista científica *JAMA Internal Medicine*, descubrió, tras analizar a 120.000 personas, que las personas obesas (con un IMC igual o superior a 30) tenían **duraciones de sueño ligeramente más cortas y patrones de sueño más variables**. Es decir, dormían peor y descansaban menos que los individuos no obesos. Y, como resultado, activaban un gen llamado *Period*, que se encarga de **regular los horarios de sueño y los cambios de humor estacionales** y se relaciona con la obesidad y el riesgo cardiovascular.

Y para dormir más y mejor hemos de **vigilar qué comemos durante el día pero especialmente por la noche**. A continuación te decimos los alimentos que debes evitar cenar si quieres evitar el insomnio.



La fruta diurética que es perfecta para cenar (ya que ayuda a adelgazar y combate el insomnio)

María Palmero

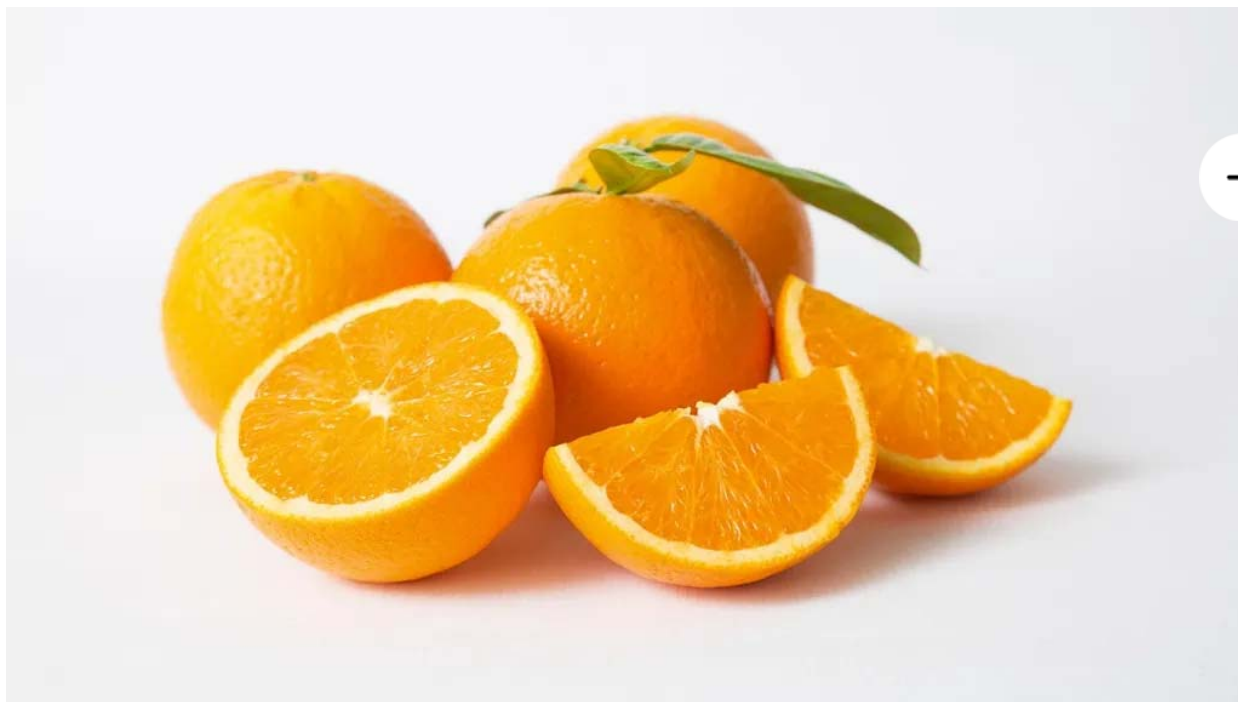
## Los alimentos que debes evitar comer por la noche si quieres dormir bien

Los alimentos que hemos de evitar cenar, si queremos tener un sueño reparador, son:

- Los alimentos **ricos en tirosina y en fenilalanina**, ya que «son los encargados de despertarnos o activarnos, por tanto por la noche no recomendaríamos ingerirlos si el objetivo es dormir bien», detallan los expertos de la Clínica Mira Cueto, quienes añaden que «la tirosina es un aminoácido precursor de la dopamina y la noradrenalina, que son neurotransmisores del ánimo. La dopamina es como el arranque de la mañana y la noradrenalina el acelerador de la media mañana. Por este motivo». Así, los alimentos que son ricos en tirosina y fenilalanina y que no hemos de comer por la noche, son:

- **Espirulina**
- **Tofu**
- Soja o derivados
- **Huevos**
- **Carnes rojas** o carnes de caza
- Requesón
- **Almendras**
- Pipas de sésamo y de calabaza
- Frijoles
- Frutas ricas en vitamina C, como **naranja o kiwi**





Una naranja partida en trozos. Freepik

- Asimismo, hemos de **evitar las bebidas estimulantes**, como **café, té,, cacao, mate y refrescos**, lo son porque contienen unas sustancias denominadas metilxantinas. «Evita el consumo de estas bebidas seis horas antes de irte a la cama como mínimo. Es importante conocer qué otras bebidas los contienen, ya que la cafeína puede durar en el organismo hasta 20 horas», detallan los mencionados expertos.
- **No tomar comidas muy especiadas ni picantes**, pues aumentan la temperatura corporal y la secreción de jugos gástricos dificultando el sueño.
- Tampoco alimentos con propiedades diuréticas como:
  - Las endibias
  - El apio
  - La berenjena
  - La cebolla



Estas son las mejores proteínas animales (y más saludables) para acelerar el metabolismo

María Palmero

- También **debemos no consumir alimentos flatulentos**, esto es, que nos gases o acidez, como:
  - legumbres
  - alcohol
  - **café**



- alimentos picantes
  - **chocolate**
  - menta
  - comidas muy grasas
- **Alcohol:** aunque aparece en el apartado anterior, se recalca que no se consuma por la noche, ya que altera el sueño y el descanso, pues hace que nos despertemos antes y puede generar apnea del sueño e incluso insomnio. «No debemos beber alcohol dos horas antes de ir a la cama, a pesar de que el alcohol es un depresor del sistema nervioso central, da lugar a un sueño poco reparador».
  - **Nicotina:** «No hemos de fumar antes de irnos a la cama, ya que la nicotina es un activador cerebral».



Cómo saber si tienes un problema con el alcohol: las diez señales que lo revelan

María Palmero

## Qué comer para dormir mejor

Lo mejor es optar por productos lo más frescos y menos procesados posibles, pero también aquellos que no supongan una gran cantidad de grasas saturadas y que contengan un **buen equilibrio de hidratos de carbono y proteínas**.

La presencia de **ciertos aminoácidos esenciales** también cobra mucha relevancia, como sucede **triptófano**, que es precursor de la **melatonina** —la responsable de la inducción al sueño— y que está muy presente en alimentos cotidianos, como:

- el huevo (mejor cocido que frito o en tortilla)
- la carne de pavo —fresca, no en embutidos—
- la leche y los lácteos





Un huevo crudo. Freepik

También hemos de buscar alimentos que **directamente supongan un impulso para la melatonina**, y sucede con:

- las **uvas**
- los **tomates**
- los **pistachos**
- y el **pescado azul**, que es fuente de proteínas de alto valor biológico y de grasas insaturadas

También podemos echar mano a frutos secos, en crudo y al natural, como las **nueces, almendras, avellanas o piñones**, especialmente por su alto contenido en ácidos grasos y en magnesio, entre cuyas ventajas está la reducción de los niveles de cortisol, un disruptor del sueño, y que reduce la inflamación celular, repercutiendo en la calidad del descanso y del sueño.



## María Palmero

@MariaPalmero\_  
mp@theobjective.com

María Palmero (Madrid, 1991) Graduada en Periodismo por el Centro Universitario Villanueva (Universidad Complutense de Madrid), máster en Periodismo digital en la... [Ver más](#)

Sigue la actualidad al instante a través de nuestro canal de **WhatsApp**

[Abrir canal de WhatsApp](#)

Descubre todas las noticias que publicamos en **Google News**

[Siguenos en Google News](#)

Más información

[ADELGAZAR](#)

[ALIMENTACIÓN](#)

[ALIMENTACIÓN SALUDABLE](#)

[ALIMENTACIÓN SANA](#)

[ALIMENTOS](#)

¿Te ha gustado este artículo? [¡Apóyanos aquí!](#)

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

Top Audifonos | Patrocinado







Ministerio de Sanidad EL MEDIO DE LA FARMACIA COMUNITARIA

**El mercado de analgésicos no consigue mejorar resultados**

El adelantamiento de los fármacos no narcóticos para el dolor y la fiebre al grupo de los opioides no impide que el mercado de analgésicos incline aún más su curva de bajada en ventas. Y, como acreditan los datos aportados por la firma IQVIA, ni siquiera la evolución aún positiva de los antimigrañosos logra que las prescripciones y dispensaciones vuelvan al añorado año 2022, cuando se trata de abordar el dolor.



02/01/2024

Las ventas de Analgésicos (N02) no permiten a este conjunto de fármacos levantar cabeza en los últimos periodos analizados. Al constatar crecimientos más modestos en valor y volumen, también se confirma que la difuminación de los efectos de la pandemia de Covid-19 en el tiempo va acompañada de una menor demanda de los fármacos dirigidos contra el dolor tal como confirman las menores ventas observadas en la red nacional de farmacias. Una red estatal que podría verse beneficiada, al igual que los neurólogos, por el enorme potencial que supone la Inteligencia Artificial (IA).

**Para un crecimiento natural, Inteligencia Artificial**

De interés siempre para el abordaje del dolor, recientemente la Neurología se ha postulado como una de las tres especialidades clínicas con mejores perspectivas por su beneficio potencial en la aplicación de la IA para el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades del área. A la vista de que, en los últimos cinco años, ha crecido en un 600% el número de dispositivos médicos con incorporación de esta tecnología y el aprendizaje automático de las máquinas con aprobación de la Agencia de Medicamentos de Estados Unidos (FDA). Dentro de una cifra que supera los 500 dispositivos médicos de esta naturaleza, de los que el 34% están circunscritos a patologías del Sistema Nervioso Central, con un 37% de uso neurológico específico, yendo sólo por detrás de las aplicaciones proyectadas en radio-oncología y patología cardiovascular.

Razón por la que la Sociedad Española de Neurología (SEN) pone en marcha el programa incubaseN, dentro del área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial de la que penderá el comité de nuevas tecnologías e innovación, TecnoSEN, para el fomento de start-ups tecnológicas que aporten soluciones tecnológicas basadas en IA, según criterios de innovación, seguridad y eficacia de los neurodispositivos.

Desde esta óptica, los perfiles profesionales directamente concernidos en el mejor tratamiento del dolor, como son los neurólogos, se preparan para encarar el gran cambio que suponen los efectos de la aparición de ChatGPT hace apenas un año, con beneficios prometedos en triaje de ictus, diagnóstico de patologías neuromusculares e identificación de personas con enfermedad de Parkinson, que sin duda también auguran avances frente al dolor. Dado que, como explicó recientemente el doctor **José Miguel Láinez, presidente de la SEN, "está claro es que GPT y otros grandes modelos de lenguaje, planteados dentro del término IA generativa, han abierto oportunidades de investigación, desarrollo e innovación en el ámbito clínico, inimaginables hasta hace apenas unos meses"**. Al tener presente que, "hasta hace unos años, los sistemas de IA aplicados en Neurología sólo planteaban máquinas de predecir basadas en aprendizaje automático y aprendizaje profundo cuyas aplicaciones oscilan entre diagnósticas, con reducción del tiempo de interpretación de pruebas, mayor acceso, estandarización de criterios diagnósticos y creación de nuevos biomarcadores, entre otras posibilidades; pronósticas, para individualización y definición de nuevos marcadores; y terapéuticas (individualización de las decisiones terapéuticas, automatización del escalado terapéutico, ensayos clínicos basados en IA, aceleración del descubrimiento de nuevos tratamientos, etc.)", como explicó el doctor **David Ezpeleta, secretario de la sociedad científica**; al confirmar también que "existen numerosas soluciones en desarrollo para análisis automático de imagen por tomografía computarizada sin contraste capaz de localizar de oclusiones en grandes vasos; como dispositivos portátiles que pueden predecir con alto grado de acierto el inicio de una crisis de migraña o un brote epiléptico; junto a una sobresaliente precisión sobre el uso de terapias biológicas, también mediante IA". En un tiempo en que se espera que las aplicaciones clínicas derivadas de los avances en procesamiento del lenguaje natural e IA generativa aumenten de forma exponencial.

Para leer el artículo completo haz clic en el PDF adjunto



#Inteligencia artificial #analgésicos #mercado del dolor #neurologia



Autor: Pùblicas Digital



TE RECOMENDAMOS

Get Notifications

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

## Mar Castellanos, profesora titular de universidad en el área de Medicina

En la actualidad es la directora del Instituto de Investigación Biomédica de A Coruña



La directora del Instituto de Investigación Biomédica de A Coruña, Mar Castellanos.



02 ene 2024. 17.30H

SE LEE EN  1 MINUTO

POR [DAVID PUNZANO](#)

TAGS > [A CORUÑA](#)

**Mar Castellanos Rodrigo** se convierte en **profesora titular de universidad** del área de conocimiento de Medicina, del departamento de Fisioterapia, Medicina y Ciencias Biomédicas de la Universidad de A Coruña.

El rector de la universidad, **Julio Ernesto Abalde**, [ha aprobado el nombramiento](#), recogido en el Diario Oficial de Galicia (DOG). Castellanos es actualmente la **directora del Instituto de Investigación Biomédica de A Coruña** (Inibic).

**Licenciada en Medicina y Cirugía** y máster en Neurociencias, Castellanos es doctora en Medicina y responsable del Grupo de Investigación de Neurología Clínica y Traslacional del Inibic.

Forma parte además de la **Red Nacional de Investigación Cooperativa Orientada a Resultados en Salud**, es autora de numerosas publicaciones científicas y es la actual coordinadora del [Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares](#) de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

## Trayectoria de Mar Castellanos

**Castellanos se formó como neuróloga en Cataluña**, misma comunidad autónoma donde realizó su doctorado y obtuvo plaza como especialista en Neurología. Además, estuvo vinculada al Hospital Doctor Josep Trueta de Girona y también con la Universitat Autònoma de Barcelona.

Más adelante, ha sido **jefa de Neurología del Hospital Universitario de A Coruña** y antes de ser la directora del Inibic había sido la responsable del Grupo de Investigación de Neurología Clínica y Traslacional de la misma entidad.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.



UNA PUBLICACIÓN DE

**Sanitaria**



Copyright © 2004 - 2024 Sanitaria 2000

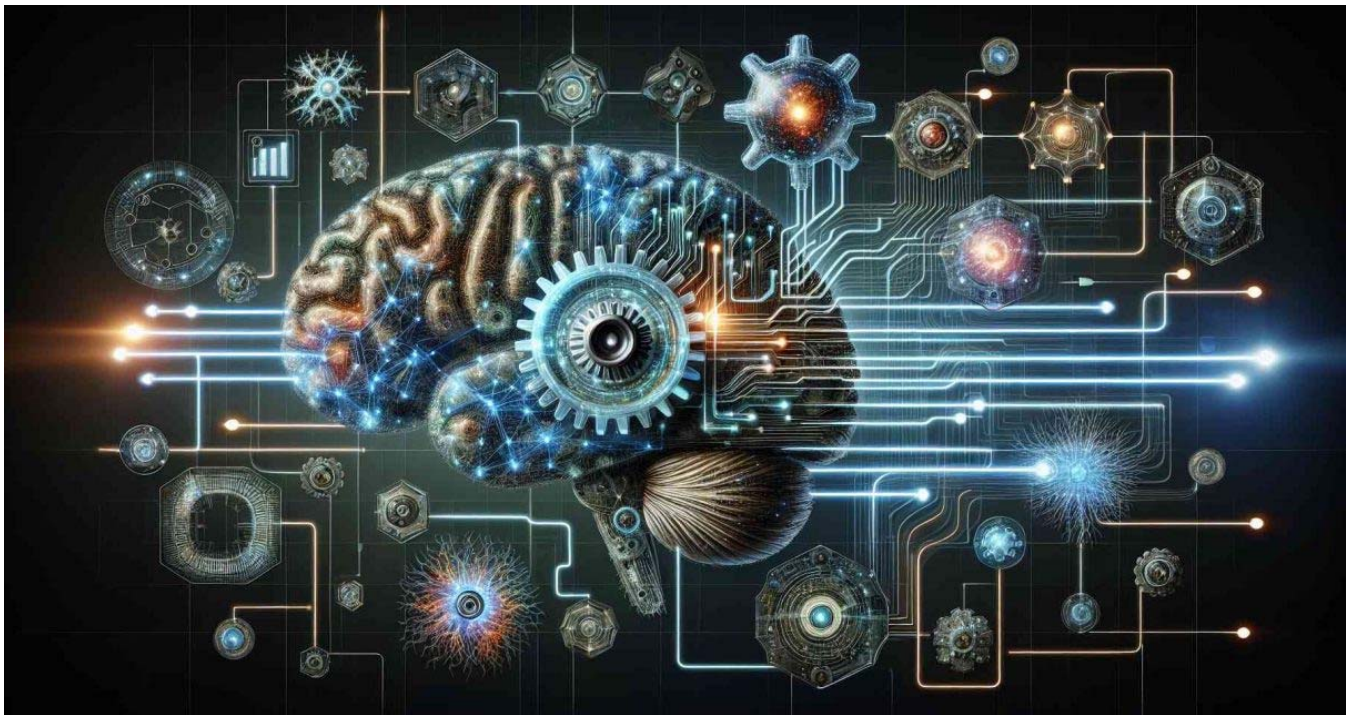
[Aviso legal y condiciones de uso](#)

Soporte válido 3-23-WCM Redacción Médica: La información que figura en esta edición digital está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que se requiere una formación especializada para su correcta interpretación

[QUIÉNES SOMOS](#) [PUBLICIDAD](#) [SUSCRIPCIÓN](#) [POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#) [POLÍTICA DE COOKIES](#) [RECURSOS DE SALUD](#) [INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES](#)



# CREMAS DIGITAL



[Inteligencia Artificial](#) [Noticias](#) [XDE](#) [XEN](#) [XKO](#) [XNL](#) [XPL](#)

## La Inteligencia Artificial En Neurología: Avances Y Desafíos

3 enero 2024 Jaime Quiyuch Comentarios desactivados





La Neurología, junto con la Radiología y la Cardiología, son especialidades médicas que podrían beneficiarse ampliamente de la aplicación de la Inteligencia Artificial (IA) tanto en el diagnóstico como en el tratamiento de enfermedades. Según un estudio presentado en la 75ª edición de la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la IA ha abierto oportunidades de investigación y desarrollo en el ámbito clínico, especialmente en Neurología.

Actualmente existen más de 520 dispositivos médicos de IA aprobados por la Food and Drug Administration (FDA) de EE.UU. La Neurología se beneficia especialmente de estos avances, ya que un 34% de los dispositivos están diseñados específicamente para tratar enfermedades del sistema nervioso central y un 37% pueden tener aplicaciones útiles en esta especialidad. Estos dispositivos ayudan a mejorar el triaje de pacientes con ictus, analizar resonancias magnéticas para diagnosticar enfermedades neuromusculares y detectar candidatos para terapias de segunda línea en pacientes con Parkinson.

Además de los dispositivos de IA, se están desarrollando soluciones más innovadoras en el campo de la Neurología. Estos incluyen sistemas automáticos de análisis de imágenes por tomografía computarizada, dispositivos portátiles que predicen con precisión las crisis de migraña o epilepsia, y el descubrimiento de fármacos biológicos mediante IA.

El impacto de la IA en Neurología va más allá del diagnóstico y el tratamiento. También se utiliza en aplicaciones móviles médicas avanzadas y dispositivos diseñados para monitorizar variables en pacientes neurológicos, como los holter para la enfermedad de Parkinson. La IA y los datos son fundamentales para entrenar y desarrollar estas aplicaciones.

## Preguntas frecuentes

### ¿Cuáles son las especialidades médicas que más se benefician de la IA?

La Neurología, Radiología y Cardiología son especialidades médicas que podrían beneficiarse ampliamente de la aplicación de la IA en el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades.

### ¿Cuántos dispositivos médicos de IA aprobados existen?

Actualmente existen más de 520 dispositivos médicos de IA aprobados por la FDA de EE.UU.

### ¿Qué aplicaciones tiene la IA en Neurología?

La IA en Neurología se utiliza para mejorar el triaje de pacientes con ictus, analizar resonancias magnéticas, identificar candidatos para terapias de segunda línea en pacientes con Parkinson



**Jaime Quiyuch**

## Related Articles



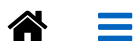
Aprendizaje Automático Noticias

### El presente y futuro de los lenguajes de programación en Google

📅 2 diciembre 2023 👤 Antonio de la Torre

El gigante tecnológico Google es conocido por su innovador software y los algoritmos sofisticados que impulsan su motor de búsqueda y otros servicios. La elección de los lenguajes de programación de Google para sus numerosos proyectos es un tema de interés y especulación entre los desarrolladores y observadores de la industria. Uno de esos lenguajes [...]



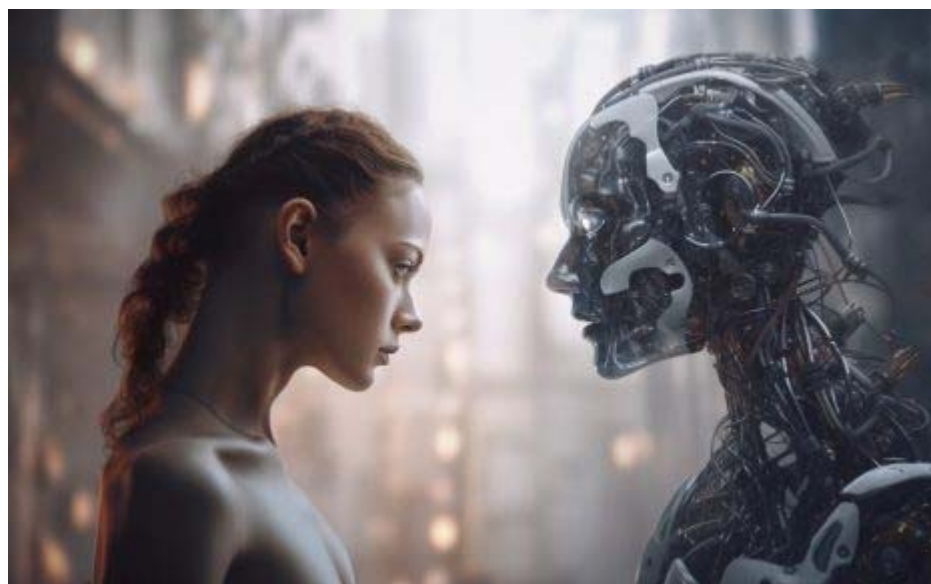


Inteligencia Artificial Noticias

## La Ciberseguridad en el Mundo Digital

📅 1 noviembre 2023 👤 Jaime Quiyuch

En el mundo digital actual, la ciberseguridad se ha convertido en una preocupación fundamental para empresas y organizaciones de todo tipo. La protección de datos y la prevención de amenazas son temas clave en la era de la información. En este contexto, la empresa Proofpoint ha anunciado recientemente un acuerdo para adquirir Tessian, una compañía [...]



Noticias

## ¿Quién construye el motor para el F-35? ¡Descúbrelo aquí!

📅 6 noviembre 2023 👤 Antonio de la Torre

El avión F-35 Lightning II, también conocido como Joint Strike Fighter, es uno de los cazas más avanzados y versátiles del mundo. Tiene la capacidad de realizar una amplia gama de misiones, incluyendo superioridad aérea, ataque terrestre y reconocimiento. Uno de los

## Relacionan la migraña con un riesgo 3 veces mayor de sufrir un accidente de tráfico

El estudio también analizó la relación entre los medicamentos que se prescriben para el tratamiento de las migrañas y el aumento del riesgo de accidente

- **Misterio resuelto: ¿Por qué a algunas personas les duele la cabeza al beber vino tinto?**



▲Estas personas tienen tres veces más riesgo de sufrir un accidente de tráfico Freepik

L. CANO ▾

Creada: 04.01.2024 08:41

Última actualización: 04.01.2024 08:41



La **migraña** es una enfermedad, de las más debilitantes que existen, según la Organización Mundial de la Salud. Los síntomas de una migraña, dolores intensos y recurrentes de cabeza, pueden tener importantes repercusiones en la vida personal y laboral de los pacientes que la padecen. Si nos preguntamos **cuántas personas tienen migraña**, la respuesta es, aproximadamente, mil



millones de personas en todo el mundo. Esto supone que el porcentaje es del 12% de la población mundial.

## MÁS NOTICIAS



### Investigación

**El Zika, eficaz para tratar un tipo de cáncer infantil**



### CSIC

**Científicos españoles encuentran un biomarcador temprano frente a la esclerosis múltiple**

En España más de 5 millones de personas padecen migraña, de las cuales más del 70% tienen una discapacidad grave y un 14% una discapacidad moderada, según las cifras más recientes de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Hay muchos **tipos de migraña**, y aunque suele afectar sobre todo a personas adultas jóvenes, se pueden padecer a cualquier edad. Por sexos, afecta principalmente a las mujeres.

Para que veamos lo incapacitante que puede llegar a ser y la seriedad del problema de las migrañas, un nuevo estudio realizado por investigadores del Campus Médico de Anschutz de la Universidad de Colorado (Estados Unidos) revela que los conductores de edad avanzada a los que se les ha **diagnosticado migraña** recientemente tienen **tres veces más probabilidades de sufrir un accidente** de tráfico. Por el contrario, los conductores de edad avanzada que declararon haber padecido migrañas en el pasado no tenían más probabilidades de sufrir un accidente de tráfico que los que no padecían migrañas.

Además, los resultados del estudio, publicados en la revista *Journal of the American Geriatrics Society*, analizaron la relación entre los **medicamentos que se prescriben habitualmente para el tratamiento de las migrañas** y el aumento del riesgo de accidente. Descubrieron que no influían en la relación entre las migrañas y los accidentes o los hábitos de conducción. Sin embargo, pocos participantes de la muestra del estudio utilizaban medicación para la migraña aguda.

"Las migrañas afectan a más del 7% de los adultos estadounidenses mayores de 60 años", afirma Carolyn DiGuseppi, doctora, profesora de la Escuela de Salud Pública de Colorado y autora principal del estudio. "La población estadounidense está envejeciendo, lo que significa que un **número cada vez mayor de conductores adultos mayores** podrían ver afectadas sus capacidades de conducción por síntomas de **migraña que antes no experimentaban**. Estos **síntomas** incluyen somnolencia, disminución de la concentración, mareos, **dolor de cabeza debilitante** y más", enumera.



▲Relacionan las migrañas con los accidentes de tráfico Freepik

Los investigadores realizaron un estudio longitudinal de cinco años con más de 2.500 conductores activos de entre 65 y 79 años en cinco centros de Estados Unidos. Los participantes se clasificaron como diagnosticados previamente de síntomas de migraña (12,5%), sin diagnóstico previo pero con síntomas durante el periodo de estudio (1,3%) o nunca migrañosos.

Los resultados indican que las personas con diagnóstico previo no presentaban una probabilidad diferente de sufrir accidentes después del inicio del estudio, pero las personas con migrañas de nueva aparición tenían más del triple de riesgo de **sufrir un accidente en el año siguiente** al diagnóstico. Sin embargo, los conductores con diagnóstico previo experimentaron **más frenazos bruscos** en comparación con los adultos que nunca habían padecido migraña.

"**Estos resultados** tienen implicaciones potenciales para la seguridad de los pacientes mayores que deberían abordarse", dice DiGuseppi. "Los **pacientes con un nuevo diagnóstico de migraña** se beneficiarían de hablar con sus médicos acerca de la seguridad al volante, incluyendo tener especial cuidado con otros riesgos, como la conducción distraída, el alcohol, la medicación para el dolor y otros factores que afectan a la conducción", concluye.

## ¿Cuáles son los síntomas de una migraña? ¿Dónde duele?

Uno de los principales tipos de cefalea son las jaquecas o migrañas. El principal **síntoma de una migraña es el dolor**, que suele afectar a la mitad de la cabeza empezando por la sien o la frente. El dolor es muy intenso y pulsátil; suele ir acompañado de náuseas, vómitos, molestias por la luz y el sonido con episodios que pueden durar desde unas horas hasta tres días.

¿Qué es lo que causa la migraña? Las causas de una migraña no se conoce completamente, aunque se cree que hay varios factores involucrados, entre ellos: genética, cambios químicos en el cerebro, hormonales o en el flujo sanguíneo del cerebro, entre otros. En caso de sospechar que se padecen migrañas, se debe acudir a un profesional sanitario. **Estas son algunas formas de combatir las migrañas.**

ARCHIVADO EN:

Investigación Médica / Salud / migranas

con bata blanca



CON BATA BLANCA

# Migraña, una enfermedad con nombre de mujer

05/01/2024 29:05

**Más de 5 millones de personas padecen migraña en España: el 80% son mujeres entre los 20 y los 40 años.** Son datos de la Sociedad Española de Neurología. Justo en estas edades suelen coincidir dos etapas importantes en la vida de una mujer: la etapa más proactiva a nivel laboral y la reproductiva. Eso hace que, lamentablemente, su calidad de vida y la de los que las rodean se vea mermada. Hablamos con el **Dr. Antonio Ciudad, responsable médico de Neurología en Lilly y doctor en Neurociencias** y con **Isabel Colomina, paciente y presidenta de la Asociación Española de Migraña y Cefaleas**

-29:05

IR AL DIRECTO

CON BATA BLANCA

Migraña, una enfermedad con nombre de mujer



## Ojo con la tripa a los 50, tiene más riesgo de sufrir alzhéimer

Un nuevo estudio relaciona la cantidad de grasa en el abdomen con la probabilidad de desarrollar esta enfermedad y demencia



Adobe Stock



Julia Fernández

Seguir

Viernes, 5 de enero 2024, 00:15

Comenta



Con los dulces navideños aún en la mesa, las sobras de Año Nuevo en la nevera y el roscón de Reyes encargado en la pastelería, no parece el mejor momento para hablar de tripa, pero hay que hacerlo. Si ya estaba pensando en que este año sí o sí iba a bajar esa barriguilla cervecera, le vamos a presentar una razón más. Sobre todo si está en eso que llaman la mediana edad. Un nuevo estudio relaciona la cantidad de grasa en el abdomen con la probabilidad de sufrir alzhéimer y demencia.

Vamos, que a grandes rasgos viene a decir que cuanto más grande es nuestra cintura, más papeletas compramos para sufrir estas enfermedades. Hasta ahora sabíamos que no nos beneficiaba en nada en el plano estético y que se relacionaba con mayor riesgo de padecer afecciones como diabetes del tipo 2 y enfermedades coronarias, además de aumentar los niveles de colesterol, insulina, glucosa y presión arterial, según un estudio de la Universidad de Harvard de 2017 en el que participaron más de 400.000 personas.

Pues bien, ahora parece que también produce cambios en nuestro cerebro que son las primeras manifestaciones del alzhéimer en él. O lo que es lo mismo, los primeros marcadores que pueden alertar a los médicos de que podemos desarrollarlo. Y es una muy buena noticia, explica uno de los autores del estudio, Cyrus Raji, profesor asociado de Radiología en la Universidad de Washington: «Estamos superando los límites de detección temprana y, además, esto nos permite intervenir potencialmente en esa población».

En España hay unas 800.000 personas que padecen alzhéimer. «El 35% de ellos se puede atribuir a nueve factores de riesgo que podemos modificar», relata la Sociedad Española de Neurología (SEN). Si lo hiciéramos, además de mejorar la salud de la población, también conseguiríamos un ahorro significativo a las cuentas del país: el tratamiento de esta patología supone el 1,5% del producto interior bruto nacional.

Esos nueve factores de los que hablan la SEN son «la diabetes, la hipertensión arterial, el tabaquismo, el sedentarismo, la depresión, la inactividad cognitiva, la hipoacusia, el aislamiento social y la obesidad». Ahora, el estudio de Raji y su colega Mahsa Dolatshhi, investigadora en el Instituto Mallinckrodt de Radiología de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, profundiza en este último.

Las cifras

# 40.000

**casos**

nuevos de Alzheimer se diagnostican cada año en España

# 35

**%**

de los casos de esta enfermedad se pueden atribuir a nueve factores de riesgo modificables, señala la Sociedad Española de Neurología

# 1,5

**%**

del producto interior bruto se destina al tratamiento de esta patología en nuestro país

¿Y qué es lo que han hallado estos dos expertos? Pues que la llamada grasa visceral alrededor de los 50 años produce unos cambios en el cerebro que anticipan el Alzheimer. Para ello, han comparado las resonancias magnéticas cerebrales de 54 personas de entre 40 y 60 años y un índice de masa corporal medio de 32, con sus niveles de grasa abdominal, IMC, obesidad y resistencia a la insulina.

Aquellos sujetos con mayor grasa abdominal (también llamada grasa visceral, que es la que hay alrededor de los órganos) «tenían más cantidad de una proteína anormal llamada amiloide en una parte del cerebro donde primero se desarrolla la enfermedad», explica Raji en sus conclusiones. Precisamente esas placas amiloides son una de las señales distintivas de ella junto a unos ovillos de una proteína llamada tau que aparece después.

Pero no es lo único que ha destapado el estudio. También encontró relación entre la grasa abdominal profunda y la atrofia cerebral, «que es otro biomarcador de la patología». Por un lado, por la pérdida de materia gris, que es la que contiene la mayoría de células cerebrales encargadas de decirle al cuerpo lo que hay que hacer. Y por otro, porque ese exceso de grasa también influye en la inflamación de la materia blanca, que es la que conecta las células cerebrales y el cuerpo, es decir, las autopistas por las que circula la información.

## Peor barriga que cartucheras

«Son efectos muy sutiles», admiten los dos investigadores, pero significativos por la posibilidad de anticiparse al diagnóstico. «Si los sujetos de la investigación desarrollan Alzheimer no sucederá hasta dentro de 20 o 25 años». Ahora saben que tienen mayor riesgo y están a tiempo de cambiar sus hábitos. Porque sí, este descubrimiento permite corregir la situación. Nada va a conseguir que tengamos riesgo cero, pero sí reducirlo.

## Tipos de grasa

**Blanca.** Es el principal reservorio de grasa de nuestro cuerpo y supone un cuarto de nuestro peso aproximadamente. La grasa visceral pertenece a este tipo.

**Marrón.** Su principal función es generar calor como respuesta al frío del exterior y 'quemar' la grasa almacenada.

**Beige.** Su descubrimiento es el más reciente. Se trata de adipocitos blancos que se comportan como marrones por la acción de ciertos estímulos como la exposición al frío, fármacos, determinados nutrientes, el ejercicio físico...

En el cuerpo, se puede decir que la grasa se distribuye en dos formas: la que se acumula en glúteos, caderas y muslos, y la que lo hace alrededor de la cintura. Bajar la primera es más difícil que la segunda –la receta es la misma en ambos casos: dieta y ejercicio–. Pero la segunda es más perjudicial que la primera: «Es biológicamente más activa», señala Nuria Vilarrasa, coordinadora del área de Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

El estudio también ha identificado diferencias entre sexos. Es peor tener barriga a los 50 si eres hombre. Recoge que los sujetos masculinos «tenían una relación mayor entre la grasa abdominal y el amiloide que las mujeres». Y esto, dicen los investigadores, es importante porque, en general, los varones de esta edad tienen más grasa visceral que las féminas. Si ya está mirándose la tripa pensando cuántas papeletas tiene compradas para este sorteo, mejor coja la cinta métrica y mídase la cintura. Si el número que obtiene es más de 88 centímetros (para ellas) y 102 (para ellos), vaya apuntándose al gimnasio.

Temas [Obesidad](#) [enfermedad de Alzheimer](#) [Alimentación](#) [Dietética y nutrición](#) [Medicina](#)

 Comenta



## EL DIARIO VASCO

Síntomas de alzhéimer

### Ojo con la tripa a los 50, tiene más riesgo de sufrir alzhéimer

Un nuevo estudio relaciona la cantidad de grasa en el abdomen con la probabilidad de desarrollar esta enfermedad y demencia



Adobe Stock



Julia Fernández

Seguir

Viernes, 5 de enero 2024, 00:15

Comenta



Con los dulces navideños aún en la mesa, las sobras de Año Nuevo en la nevera y el roscón de Reyes encargado en la pastelería, no parece el mejor momento para hablar de tripa, pero hay que hacerlo. Si ya estaba pensando en que este año sí o sí iba a bajar esa barriguilla cervecera, le vamos a presentar una razón más. Sobre todo si está en eso que llaman la mediana edad. Un nuevo estudio relaciona la cantidad de grasa en el abdomen con la probabilidad de sufrir alzhéimer y demencia.

Vamos, que a grandes rasgos viene a decir que cuanto más grande es nuestra cintura, más papeletas compramos para sufrir estas enfermedades. Hasta ahora sabíamos que no nos beneficiaba en nada en el plano estético y que se relacionaba con mayor riesgo de padecer afecciones como diabetes del tipo 2 y enfermedades coronarias, además de aumentar los niveles de colesterol, insulina, glucosa y presión arterial, según un estudio de la Universidad de Harvard de 2017 en el que participaron más de 400.000 personas.

Pues bien, ahora parece que también produce cambios en nuestro cerebro que son las primeras manifestaciones del alzhéimer en él. O lo que es lo mismo, los primeros marcadores que pueden alertar a los médicos de que podemos desarrollarlo. Y es una muy buena noticia, explica uno de los autores del estudio, Cyrus Raji, profesor asociado de Radiología en la Universidad de Washington: «Estamos superando los límites de detección temprana y, además, esto nos permite intervenir potencialmente en esa población».

En España hay unas 800.000 personas que padecen alzhéimer. «El 35% de ellos se puede atribuir a nueve factores de riesgo que podemos modificar», relata la Sociedad Española de Neurología (SEN). Si lo hiciéramos, además de mejorar la salud de la población, también conseguiríamos un ahorro significativo a las cuentas del país: el tratamiento de esta patología supone el 1,5% del producto interior bruto nacional.

Esos nueve factores de los que hablan la SEN son «la diabetes, la hipertensión arterial, el tabaquismo, el sedentarismo, la depresión, la inactividad cognitiva, la hipoacusia, el aislamiento social y la obesidad». Ahora, el estudio de Raji y su colega Mahsa Dolatshhi, investigadora en el Instituto Mallinckrodt de Radiología de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, profundiza en este último.

Las cifras

# 40.000

**casos**

nuevos de alzhéimer se diagnostican cada año en España

# 35

**%**

de los casos de esta enfermedad se pueden atribuir a nueve factores de riesgo modificables, señala la Sociedad Española de Neurología

# 1,5

**%**

del producto interior bruto se destina al tratamiento de esta patología en nuestro país

¿Y qué es lo que han hallado estos dos expertos? Pues que la llamada grasa visceral alrededor de los 50 años produce unos cambios en el cerebro que anticipan el alzhéimer. Para ello, han comparado las resonancias magnéticas cerebrales de 54 personas de entre 40 y 60 años y un índice de masa corporal medio de 32, con sus niveles de grasa abdominal, IMC, obesidad y resistencia a la insulina.

Aquellos sujetos con mayor grasa abdominal (también llamada grasa visceral, que es la que hay alrededor de los órganos) «tenían más cantidad de una proteína anormal llamada amiloide en una parte del cerebro donde primero se desarrolla la enfermedad», explica Raji en sus conclusiones. Precisamente esas placas amiloides son una de las señales distintivas de ella junto a unos ovillos de una proteína llamada tau que aparece después.

Pero no es lo único que ha destapado el estudio. También encontró relación entre la grasa abdominal profunda y la atrofia cerebral, «que es otro biomarcador de la patología». Por un lado, por la pérdida de materia gris, que es la que contiene la mayoría de células cerebrales encargadas de decirle al cuerpo lo que hay que hacer. Y por otro, porque ese exceso de grasa también influye en la inflamación de la materia blanca, que es la que conecta las células cerebrales y el cuerpo, es decir, las autopistas por las que circula la información.

## Peor barriga que cartucheras

«Son efectos muy sutiles», admiten los dos investigadores, pero significativos por la posibilidad de anticiparse al diagnóstico. «Si los sujetos de la investigación desarrollan alzhéimer no sucederá hasta dentro de 20 o 25 años». Ahora saben que tienen mayor riesgo y están a tiempo de cambiar sus hábitos. Porque sí, este descubrimiento permite corregir la situación. Nada va a conseguir que tengamos riesgo cero, pero sí reducirlo.

## Tipos de grasa

**Blanca.** Es el principal reservorio de grasa de nuestro cuerpo y supone un cuarto de nuestro peso aproximadamente. La grasa visceral pertenece a este tipo.

**Marrón.** Su principal función es generar calor como respuesta al frío del exterior y 'quemar' la grasa almacenada.

**Beige.** Su descubrimiento es el más reciente. Se trata de adipocitos blancos que se comportan como marrones por la acción de ciertos estímulos como la exposición al frío, fármacos, determinados nutrientes, el ejercicio físico...

En el cuerpo, se puede decir que la grasa se distribuye en dos formas: la que se acumula en glúteos, caderas y muslos, y la que lo hace alrededor de la cintura. Bajar la primera es más difícil que la segunda –la receta es la misma en ambos casos: dieta y ejercicio–. Pero la segunda es más perjudicial que la primera: «Es biológicamente más activa», señala Nuria Vilarrasa, coordinadora del área de Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

El estudio también ha identificado diferencias entre sexos. Es peor tener barriga a los 50 si eres hombre. Recoge que los sujetos masculinos «tenían una relación mayor entre la grasa abdominal y el amiloide que las mujeres». Y esto, dicen los investigadores, es importante porque, en general, los varones de esta edad tienen más grasa visceral que las féminas. Si ya está mirándose la tripa pensando cuántas papeletas tiene compradas para este sorteo, mejor coja la cinta métrica y mídase la cintura. Si el número que obtiene es más de 88 centímetros (para ellas) y 102 (para ellos), vaya apuntándose al gimnasio.

Temas [Obesidad](#) [enfermedad de alzheimer](#) [Alimentación](#) [Dietética y nutrición](#) [Medicina](#)

Comenta

## Salud

Cuidamos tu salud

PUBLICIDAD

### NEUROLOGÍA

## Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico?

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable

PUBLICIDAD



Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico? / FREEPIK

**Rafa Sardiña**

06 ENE 2024 20:00 Actualizada 07 ENE 2024 9:29



Olvidar las llaves en casa, dónde hemos dejado el coche en el aparcamiento... Son **situaciones que todos hemos vivido alguna vez** y a las que apenas le damos importancia.

PUBLICIDAD

Despistes que pueden ser cada vez más frecuentes, a medida que cumplimos años, aunque también se pueden dar en personas totalmente sanas, y que pueden ser síntoma de una de las **enfermedades neurodegenerativas** más frecuentes del mundo: el **alzhéimer**.

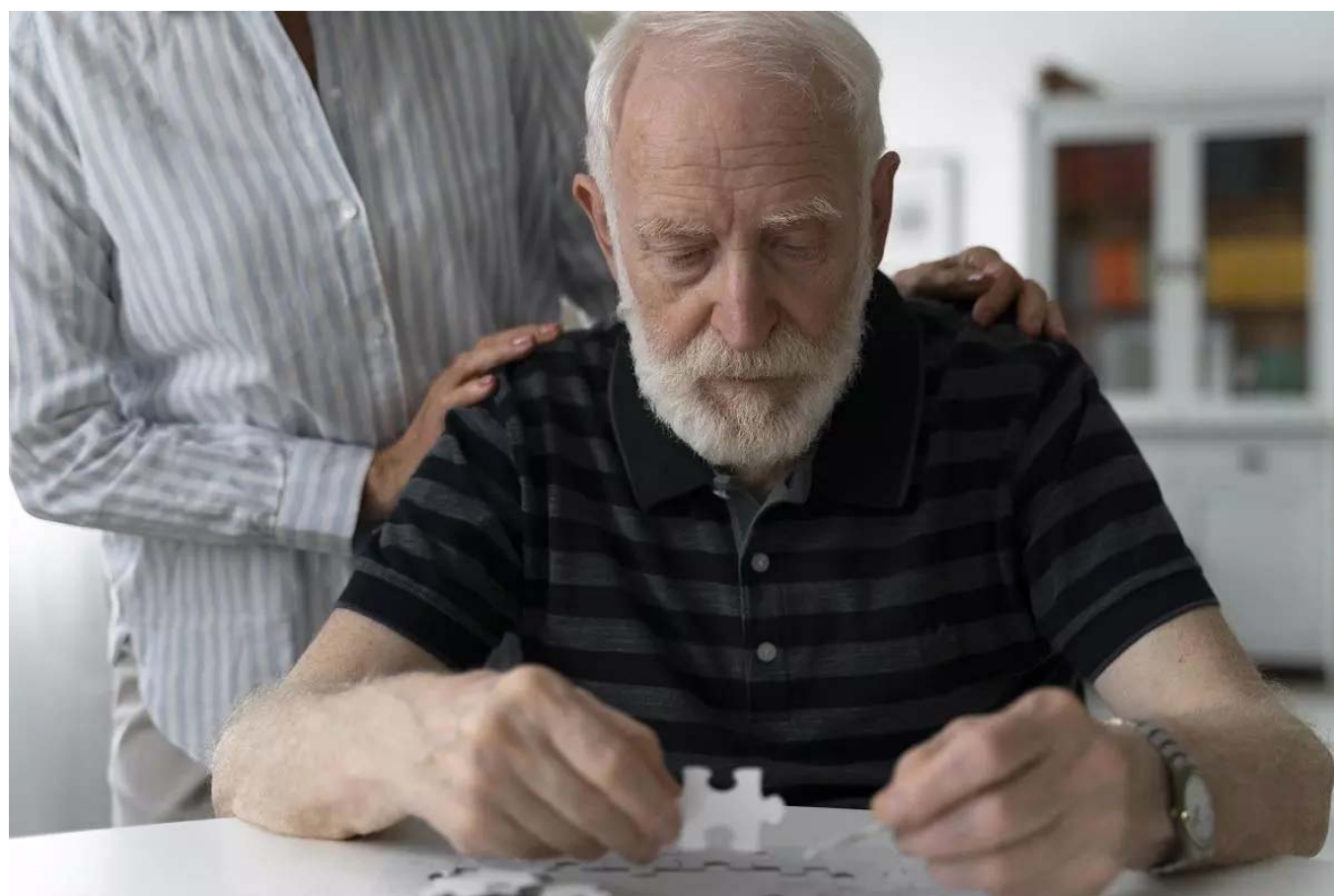
Noticias relacionadas

**Los 7 consejos del neurólogo para mantener sano nuestro cerebro y evitar riesgos de ictus, Alzheimer...**

**Fórmulas económicas y accesibles para retrasar hasta 5 años la aparición del alzhéimer**

**¿Deberíamos volver a usar la mascarilla con la que está cayendo? ¿Cuál recomiendan los médicos?**

Según estima la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), unas 800.000 personas en España están diagnosticadas con esta enfermedad, que constituye la principal causa de demencia (pérdida de las facultades mentales con alteraciones de la razón y la memoria).



El 60% de los casos de demencia tienen un diagnóstico de Alzheimer.

Hablamos de una de las patologías que mayor [discapacidad](#) genera en personas mayores en nuestro país. Entre un 3% y un 4% de la población de entre 75 y 79 años está diagnosticada con alzhéimer. Un porcentaje que aumenta hasta el 34% en personas mayores de 85 años. Lo más preocupante es que el 15% de los mayores de 65 años sufre

PUBLICIDAD

deterioro cognitivo

leve.

Por tanto, este tipo de enfermedades está muy relacionada con el envejecimiento, que implica problemas de memoria, como olvidar el nombre de una persona, y pérdidas de habilidades de razonamiento.

¿Es posible conseguir la detección temprana del Alzheimer con un simple análisis de sangre?



### Señales de la pérdida de memoria

Los principales síntomas que pueden revelar que se padece algún tipo de demencia, como enfermedad de [Alzheimer](#), demencia fronto-temporal (que afecta al lóbulo central y temporal del cerebro) o demencia por cuerpos de Lewy (la segunda causa más frecuente de demencia, que se produce por la acumulación anormal de proteínas en las regiones del

cerebro que implicadas en el pensamiento y movimiento).

PUBLICIDAD

1. Cambios de **memoria** que dificultan la vida cotidiana.
2. Realizar las mismas preguntas una y otra vez en escaso espacio de tiempo.
3. Dificultad para planificar o resolver problemas como, por ejemplo, los gastos mensuales.
4. Dificultad para realizar tareas cotidianas: seguir una receta, llegar al puesto de trabajo, recordar las reglas de un juego de mesa muy conocido...
5. Desorientación espacio-tiempo: olvidar dónde se está o cómo se ha llegado ahí.
6. Dificultad para comprender imágenes visuales.
7. Problemas a la hora de hablar, para seguir o participar en una conversación, e incluso para nombrar objetos cotidianos.
8. Cambios para tomar decisiones.
9. Evitar participar en actividades sociales que, anteriormente, si realizaban.
10. Tener cambios en el estado de ánimo (mal humor, ansiedad...) sin razón aparente.



Archivo - La Confederación Andaluza de Alzheimer (ConFeafa) ha destacado la importancia de elegir adecuadamente los regalos que estos días de fiesta de Reyes Magos se pueden hacer para personas con alzhéimer o con cualquier otro tipo de demencia. / **3P BIOPHARMACEUTICALS - ARCHIVO**

### **Alimentación, ejercicio físico y gestión del estrés, claves para la prevención**

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable.

Así lo asegura la doctora **Daniela Silva**, geriatra y responsable de la Unidad de Asistencia Médica a Domicilio de Vithas Internacional, quien expone que el desarrollo de esta patología se debe en gran medida al estrés oxidativo y la neuroinflamación.

"Sabemos que una adecuada alimentación, hacer ejercicio o tener una buena gestión de la ansiedad, entre otros hábitos de vida, son muy importantes para la prevención de esta enfermedad".

Sobre este punto, la especialista explica que el estrés oxidativo se produce cuando el cerebro se expone a radicales libres, moléculas inestables que surgen durante el metabolismo normal de las células y que deben de desecharse.

"Cuando no se hace, estas causan daño en el [ADN](#) y degeneración de las neuronas", apunta la doctora, quien señala que, "para contrarrestar la presencia de esta sobreproducción de radicales libres en el cerebro es importante la actividad física o la alimentación".

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



### **¿Cómo evitar la aparición del alzhéimer?**



Por todo ello, desde la SEN ofrecen algunas claves para retrasar e incluso evitar la aparición del alzhéimer:

- Mantenerse intelectualmente activo (leer, hacer crucigramas...).
- Fomentar un buen estado de ánimo.
- Conservar el contacto personal con amigos y familiares.
- Abandonar el consumo de alcohol y tabaco.
- Realizar ejercicio físico.
- Mantener un peso saludable.
- Seguir una dieta adecuada.
- Controlar la diabetes y la hipertensión arterial.
- Corregir la pérdida de audición.
- Evitar los traumatismos cerebrales.
- Evitar la exposición a la contaminación ambiental.

PUBLICIDAD

Ante cualquier de los síntomas descritos al ser comprobado que un diagnóstico precoz de Alzheimer en familiares, mantiene su autonomía personal.

consultar profesional inmediatamente. Y es que, está relacionado con la edad de quien la padece, y también de los factores de riesgo. Por lo más independiente posible.

TEMAS

ALZHEIMER

RESPONDE EL DOCTOR

PUBLICIDAD

[Lo más leído](#)

[Lo último](#)



# News.ES EURO



[Home](#) News ES Euro > Últimas noticias

## ¿Cuándo es preocupante y debes acudir al médico? – .

ÚLTIMAS NOTICIAS [Monica](#)  Noticias  2 days ago  REPORT



*Problemas de memoria: ¿cuándo son preocupantes y se debe acudir al médico de inmediato?*freepik

Olvidar las llaves en casa, donde dejamos el coche en el parking... Son **Situaciones que todos hemos vivido en algún momento**, y al que apenas le damos importancia.

## Relacionado

Errores que pueden ser cada vez más frecuentes a medida que envejecemos, aunque también pueden ocurrir en personas completamente sanas, y que pueden ser síntoma de alguno de los **enfermedades neurodegenerativas** más común en el mundo: **Alzheimer**.

Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN), unas 800.000 personas en España están diagnosticadas con esta enfermedad, que es la principal causa de demencia (pérdida de facultades mentales con alteraciones del razonamiento y la memoria).

*El 60% de los casos de demencia tienen un diagnóstico de Alzheimer.*

Hablamos de una de las patologías que mayor discapacidad genera en las personas mayores en nuestro país. Entre el 3% y el 4% de la población entre 75 y 79 años está diagnosticada de Alzheimer. Un porcentaje que aumenta hasta el 34% en personas mayores de 85 años. Lo más preocupante es que el 15% de los mayores de 65 años sufre un deterioro cognitivo leve.

Por tanto, este tipo de enfermedades está muy relacionada con el envejecimiento, que implica problemas de memoria, como olvidar el nombre de una persona, y pérdida de la capacidad de razonamiento.

## Signos de pérdida de memoria

Los principales síntomas que pueden revelar que padeces algún tipo de demencia, como la enfermedad de Alzheimer, la demencia frontotemporal (que afecta a los lóbulos central y temporal del cerebro) o la demencia con cuerpos de Lewy (la segunda causa más común de demencia, que es causada por la acumulación anormal de proteínas en regiones del cerebro involucradas en el pensamiento y el movimiento).

1. Cambios en la memoria que dificultan la vida diaria.
2. Hacer las mismas preguntas una y otra vez en un corto espacio de tiempo.
3. Dificultad para planificar o resolver problemas como gastos mensuales.
4. Dificultad para realizar tareas cotidianas: seguir una receta, ponerse manos a la obra, recordar las reglas de un juego de mesa conocido...
5. Desorientación espacio-temporal: olvidar dónde estás o cómo has llegado hasta allí.
6. Dificultad para comprender imágenes visuales.
7. Problemas al hablar, seguir o participar en una conversación e incluso nombrar objetos cotidianos.

8. Cambios para tomar decisiones.
9. Evitar participar en actividades sociales que, anteriormente, hacían.
10. Tener cambios de humor (mal humor, ansiedad...) sin motivo aparente.

*Archivo – La Confederación Andaluza de Alzheimer (ConFeafa) ha resaltado la importancia de elegir adecuadamente los regalos que se pueden hacer durante las fiestas de Reyes a las personas con Alzheimer o cualquier otro tipo de demencia.*

## Alimentación, ejercicio físico y gestión del estrés, claves para la prevención

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que se puede prevenir con un estilo de vida saludable.



¿Qué le atrae a un hombre de una mujer?

Brainberries



9 Actrices que demostraron que las embarazadas tienen elegancia

Brainberries



Eres lo que comes: Cómo ordenar tu vida con 6 hierbas esenciales

Brainberries



La desagradable verdad sobre ligar por internet. ¡Dios!

Brainberries

Esto es lo que dice el doctor. **Daniela Silvageri**atra y jefe de la Unidad de Asistencia Médica Domiciliaria de Vithas Internacional, quien explica que el desarrollo de esta patología se debe en gran medida al estrés oxidativo y la neuroinflamación.

*Archivo – Estudios de neuroimagen demuestran que la dieta mediterránea se asocia con una mejor función cognitiva y tiene un papel relevante en la prevención de la demencia.*

“Sabemos que una alimentación adecuada, hacer ejercicio o tener un buen manejo de la ansiedad, entre otros hábitos de vida, son muy importantes para la prevención de esta enfermedad”.

Sobre este punto, el especialista explica que el estrés oxidativo ocurre cuando el cerebro se expone a radicales libres, moléculas inestables que surgen durante el metabolismo normal de las células y que deben ser desechadas.

“Cuando no se hace esto, se producen daños en el ADN y degeneración de las neuronas”, afirma el médico, quien señala que, “para contrarrestar la presencia de esta sobreproducción de radicales libres en el cerebro, es importante

la actividad física o la dieta” . .

## ¿Cómo prevenir la aparición del Alzheimer?

Por todo ello, la SEN ofrece algunas claves para retrasar e incluso prevenir la aparición del Alzheimer:

- Manténgase intelectualmente activo (leer, hacer crucigramas...).
- Promover el buen humor.
- Mantener contacto personal con amigos y familiares.
- Abandonar el consumo de alcohol y tabaco.
- Realizar ejercicio físico.
- Mantenga un peso saludable.
- Siga una dieta adecuada.
- Controlar la diabetes y la presión arterial alta.
- Corregir la pérdida auditiva.
- Evite el trauma cerebral.
- Evite la exposición a la contaminación ambiental.

Si experimenta alguno de los síntomas descritos anteriormente, debe acudir a un profesional de inmediato. Y está demostrado que un diagnóstico precoz del Alzheimer mejora la calidad de vida de quien lo padece, y también de sus familiares, manteniendo su autonomía personal y sus capacidades cognitivas para ser lo más independientes posible.

For Latest Updates Follow us on [Google News](#)

CONTENIDO PROMOCIONADO



INICIO ([HTTPS://UMEC.COM.AR/](https://umec.com.ar/))

SERVICIOS PARA EVENTOS ([HTTPS://UMEC.COM.AR/EMERGENCIAS/](https://umec.com.ar/emergencias/))

([https://umec.com.ar](https://umec.com.ar/)) Servicio, Responsabilidad y

CAPACITACIONES ([HTTPS://UMEC.COM.AR/CURSOS/](https://umec.com.ar/cursos/))

CUIDADORES ([HTTPS://UMEC.COM.AR/CUIDADORES-DOMICILIARIOS-ACOMPANANTE-TERAPEUTICO/](https://umec.com.ar/cuidadores-domiciliarios-acompanante-terapeutico/))

**([https://umec.com.ar](https://umec.com.ar/))**

NUESTRA HISTORIA ([HTTPS://UMEC.COM.AR/NOSOTROS/](https://umec.com.ar/nosotros/))

NOTICIAS ([HTTPS://UMEC.COM.AR/NOTICIAS/](https://umec.com.ar/noticias/))

**PROBLEMAS DE MEMORIA: ¿CUÁNDO ES**

PREOCUPANTE Y SE DEBE ACUDIR

**INMEDIATAMENTE AL MÉDICO?**

**INMEDIATAMENTE AL MÉDICO?**



6 de enero de 2024

UMEC-Argentina (<https://umec.com.ar/author/umec-argentina/>)

Estamos Informados (<https://umec.com.ar/estamos-informados/noticias/>) Salud

(<https://umec.com.ar/estamos-informados/salud/>)

Olvidar las llaves en casa, dónde hemos dejado el coche en el aparcamiento... Son situaciones que todos hemos vivido alguna vez (<https://www.lne.es/salud/guia/2022/07/22/dia-mundial-cerebro-consejos-mantenerlo-sano-68857656.html>) y a las que apenas le damos importancia.

Despistes que pueden ser cada vez más frecuentes, a medida que cumplimos años, aunque también se pueden dar en personas totalmente sanas, y que pueden ser síntoma de una de las enfermedades neurodegenerativas más frecuentes del mundo: el alzhéimer.

Según estima la Sociedad Española de Neurología (<https://www.sen.es/>) (SEN), unas 800.000 personas en España están diagnosticadas con esta enfermedad, que constituye la principal causa de demencia (pérdida de las facultades mentales con alteraciones de la razón y la memoria).

INICIO (HTTPS://UMEC.COM.AR/)

El 50% de los casos de demencia tienen un origen vascular de Alzheimer.  
SERVICIOS PARA EVENTOS (HTTPS://UMEC.COM.AR/EMERGENCIAS/)

(https://umec.com.ar) Servicio, Responsabilidad y

CAPACITACIONES (HTTPS://UMEC.COM.AR/CURSOS/)

Hablamos de una de las patologías que mayor discapacidad genera en personas mayores en nuestro país. Entre un 3% y un 4% de la población de entre 75 y 79 años está diagnosticada con Alzheimer. Un porcentaje que aumenta hasta el 34% en personas mayores de 85 años. Lo más preocupante es que el

15% de los mayores de 65 años sufre deterioro cognitivo leve.  
NOTICIAS (HTTPS://UMEC.COM.AR/NOTICIAS/)

Por tanto, este tipo de enfermedades está muy relacionada con el envejecimiento, que implica problemas de memoria, como olvidar el nombre de una persona, y pérdidas de habilidades de

CONTACTENOS (HTTPS://UMEC.COM.AR/CONTACTENOS/)

Los principales síntomas que pueden revelar que se padece algún tipo de demencia, como enfermedad de Alzheimer (https://www.lne.es/salud/guia/2022/09/21/dia-mundial-alzheimer-prevenir-75705195.html), demencia fronto-temporal (que afecta al lóbulo central y temporal del cerebro) o demencia por cuerpos de Lewy (la segunda causa más frecuente de demencia, que se produce por la acumulación anormal de proteínas en las regiones del cerebro que implicadas en el pensamiento y movimiento).

1. Cambios de memoria que dificultan la vida cotidiana.
2. Realizar las mismas preguntas una y otra vez en escaso espacio de tiempo.
3. Dificultad para planificar o resolver problemas como, por ejemplo, los gastos mensuales.
4. Dificultad para realizar tareas cotidianas: seguir una receta, llegar al puesto de trabajo, recordar las reglas de un juego de mesa muy conocido...
5. Desorientación espacio-tiempo: olvidar dónde se está o cómo se ha llegado ahí.
6. Dificultad para comprender imágenes visuales.
7. Problemas a la hora de hablar, para seguir o participar en una conversación, e incluso para nombrar objetos cotidianos.
8. Cambios para tomar decisiones.
9. Evitar participar en actividades sociales que, anteriormente, si realizaban.
10. Tener cambios en el estado de ánimo (mal humor, ansiedad...) sin razón aparente.

*Archivo - La Confederación Andaluza de Alzhéimer (ConFeafa) ha destacado la importancia de elegir adecuadamente los regalos que estos días de fiesta de Reyes Magos se pueden hacer para personas con alzhéimer o con cualquier otro tipo de demencia. 3P BIOPHARMACEUTICALS - Archivo*

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable.

Así lo asegura la doctora Daniela Silva, geriatra y responsable de la Unidad de Asistencia Médica a Domicilio de Vithas Internacional, quien expone que el desarrollo de esta patología se debe en gran medida al estrés oxidativo y la neuroinflamación.

**Archivo – Estudios de neuroimagen demuestran que la dieta mediterránea se asocia a una mejor función cognitiva y tiene un papel relevante en la prevención de la demencia.** Ricardo Rubio – Europa Press –

**SERVICIOS PARA EVENTOS** ([HTTPS://UMEC.COM.AR/EMERGENCIAS/](https://umec.com.ar/emergencias/))  
(<https://umec.com.ar>) Servicio, Responsabilidad y

**CAPACITACIONES** ([HTTPS://UMEC.COM.AR/CURSOS/](https://umec.com.ar/cursos/))

**“Cuando nos hacemos mayores, la generación de las neuronas se reduce y esto puede contribuir a la aparición de la enfermedad de Alzheimer”, afirma la especialista. “La actividad física y una alimentación adecuada, como la dieta mediterránea, pueden ayudar a prevenir esta enfermedad”.**

**NUESTRA HISTORIA** ([HTTPS://UMEC.COM.AR/NOSOTROS/](https://umec.com.ar/nosotros/))

**Sobre este punto, la especialista explica que el estrés oxidativo se produce cuando el cerebro se expone a radicales libres, moléculas inestables que surgen durante el metabolismo normal de las células y que deben ser desechados.**

**PRESUPUESTOS PARA EVENTOS** ([HTTPS://UMEC.COM.AR/PRESUPUESTO-PARA-EVENTOS/](https://umec.com.ar/presupuesto-para-eventos/))

**“Cuando nos hacemos mayores, esta actividad de generación de las neuronas”, apunta la doctora, quien señala que, “para contrarrestar la presencia de esta sobreproducción de radicales libres en el cerebro es importante la actividad física o la alimentación”.**

Por todo ello, desde la SEN ofrecen algunas claves para retrasar e incluso evitar la aparición del Alzheimer:

## TE PUEDE INTERESAR:

### NEUROLOGÍA

Día Mundial del Alzheimer: ¿Cómo prevenir la primera causa de discapacidad en personas mayores?

### NEUROLOGÍA

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

### OTORRINOLARINGOLOGÍA

¿Llevas días tosiendo? En qué momento deja de ser un catarro mal curado y debo ir al médico



- Mantenerse intelectualmente activo (leer, hacer crucigramas...).
- Fomentar un buen estado de ánimo.
- Conservar el contacto personal con amigos y familiares.
- Abandonar el consumo de alcohol y tabaco.
- Realizar ejercicio físico.
- Mantener un peso saludable.
- Seguir una dieta adecuada.
- Controlar la diabetes y la hipertensión arterial.
- Corregir la pérdida de audición.
- Evitar los traumatismos cerebrales.
- Evitar la exposición a la contaminación ambiental.

Ante cualquier de los síntomas descritos anteriormente, se debe acudir a un profesional



PUBLICIDAD

SIGUE CONTANDO

## “Andaba en círculos por mi casa para llegar a los 10.000 pasos”: riesgos, ventajas y negocio de nuestras vidas monitorizadas

Simplemente con un 'smartphone', cada cual puede estar al día de los metros que ha caminado, las calorías que ha quemado o cuánto ha dormido, comparando las cifras con las de días o semanas anteriores: análisis al detalle para mantener un sistema de autoperfeccionamiento continuo

[— Del 'offboarding' al 'team building': cómo la jerga laboral se ha pervertido para atomizarnos y hacernos currar más](#)



**Carmen López**

3 de enero de 2024 - 22:22h Actualizado el 06/01/2024 - 15:23h 🗨️ 33

[SEGUIR AL AUTORA](#)

Es difícil encontrar en un país occidental a una persona mayor de 12 años que no tenga un *smartphone*. En él habrá