

ESTILO 65

Depresión: todo lo que necesitas saber

AMELIA LARRAÑAGA

VIERNES 12 DE ENERO DE 2024

7 MINUTOS

Es una enfermedad que hay que tomar en serio porque tiene un serio riesgo de cronicación

No. No es un estado de ánimo ni una cuestión de voluntad. **La depresión es una enfermedad.** Igual que lo son las anginas o el 'tinnitus'. ¿Irías al médico si no pudieras tragar ni el agua o te atronara un pitido constante en los oídos? Pues lo mismo con los cambios en el estado de ánimo que se dilatan en el tiempo.

La depresión tiene mala prensa. No está bien vista. Por eso da vergüenza decir que se padece. Y por esa misma razón **se minimizan los síntomas** o, peor aún, **no se comparten con el entorno.** Sin embargo, la depresión, cuyo Día de Lucha Internacional tiene lugar el 13 de enero,  una incidencia en España de un 5%



65YMAS.COM

vitalidad, empañando la visión de la realidad y nublando la esperanza.

Tanto es así, que ya hay iniciativas dignas de aplauso, como la de la propia Cruz Roja: un llamamiento a crear comunidades “de escucha” gracias a su programa **Cruz Roja te escucha**. Es abrumador el hecho de que el 58% de las llamadas las realizan **mujeres**.

Si la ansiedad, el llanto, la tristeza extrema, el insomnio o, al contrario, la somnolencia, se mantienen a diario durante **al menos dos semanas**, debes consultar con un médico.



Cómo prevenirla

Como todas las enfermedades, **hay que tomarla en serio porque tiene un serio riesgo de cronificación**, pero también es importante saber que **se puede prevenir**. Aquí te damos algunas pautas muy fáciles de incorporar en tu día a día:

✓ Algunas técnicas antiestrés

No te aisles. Imponte el **contacto personal al menos una vez por semana**

con una de tus personas favoritas.

Conecta a tu entorno entre ellos para formar un tejido de sostén con el que podáis compartir las cosas que os preocupan. Es importante que tu entorno esté al corriente de tu estado de ánimo. Y tú del de ellos. Ayudarse mutuamente es uno de los aspectos de la vida social más nutriente y reconfortante.

Agenda actividades con las que disfrutas

Haz una lista con las cosas que más te gusta hacer, lo que sea, leer, pasear, ver películas, cocinar, ver a tus amigos, salir a merendar, de tiendas, montar a caballo... Escríbelo en tu agenda como lo harías con una cita médica o la ayuda a alguien. No te dejes para el final.

Ten respeto al sueño y al descanso

Según el último informe de la **Sociedad Española de Neurología**, dormir 'le quita el sueño' al 48% de la población adulta. "Se trata de ir a la raíz del problema, y no agarrarse a la solución inmediata del hipnótico. Es lo que suele hacerse, pero no es bueno para el paciente que lo pide, ni para el médico que lo receta", explica el doctor Alfonso Galán, médico en **Neolife**, grupo de salud especializado en medicina preventiva 'antiaging'. Lo mejor es **instaurar hábitos** como, por ejemplo, irse a la cama todos los días a la misma hora, preparar la noche usando
cálidas y música suave desde la

que te ayudara a conciliar el sueño.

Sí o sí, haz deporte

Cierto. No a todo el mundo le gusta. Si es tu caso, debes saber que **caminar al menos 30 minutos al día a paso ligero** es una de las soluciones más rápidas para prevenir o combatir los síntomas de una depresión y prevenir otros problemas psicológicos a largo plazo. Investigadores del **King's College**, de Londres, han descubierto que hacer ejercicio sólo veinte minutos al día puede reducir hasta en un tercio el riesgo de depresión.

Cuida tu flora intestinal

Hace unos años se empezó a ver clara la **relación entre la composición de la microbiota con la calidad de vida y la depresión**. ¿Las responsables? Dos bacterias, la '**enterococcus faecalis**' y la '**coprococcus**', que producen butirato, relacionado con el bienestar del organismo. Así, te puedes imaginar la importancia que tiene la alimentación con el estado de ánimo. A grandes rasgos, las recomendaciones de los expertos son limitar los azúcares y las grasas saturadas (mejor aumenta los alimentos frescos en la cesta de la compra), prioriza las verduras ante la pasta, la fruta ante los dulces, el pescado ante la carne y el pescado azul ante el blanco.

Cómo actuar si alguien de tu entorno sufre depresión

▼ importante destacar también que, en

65YMAS.COM

Si no te atreves a hablar de la enfermedad, trata de hablar de lo que le ocurre, pero **sin asfixiar**. Recuerda que lo que necesita es **sentirse comprendido, ni siquiera escuchado**, y mucho menos, que le des consejos. Ponte en su lugar.

Informa a sus allegados

Si sospechas que esa persona puede estar entrando en depresión, **habla con sus personas más cercanas** y pídeles la misma delicadeza.

Acompaña

Ofrécete para **acompañarla al médico o a consultar con un experto**. Lo importante es que sepa que **no está sola**, aunque sólo piense en aislarse. En todo caso, recuerda que, ante la duda, es mejor pasarse que quedarse corta.

Shopping

Lasea, de **Schwabe Farma Ibérica**, es un medicamento a base de aceite de lavanda indicado para el tratamiento de los síntomas transitorios de la ansiedad que no necesita receta, (28 cápsulas blandas, 28 €).



Mar Mendibe, nombrada vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología

Inicio / Mar Mendibe, nombrada vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología

📅 10 enero, 2024

✍ clubderomagv

📌 Noticias

La doctora Mar Mendibe Bilbao ha sido recientemente nombrada vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología, donde se responsabilizará del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial.



Directora científica del Instituto de Investigación Sanitaria Biobizkaia, Mar Mendibe ofreció el pasado mes de noviembre una conferencia en el Grupo Vasco del Club de Roma, bajo el título «Investigación traslacional en neurociencias en Bizkaia».

Desde el Grupo Vasco del Club de Roma queremos trasladar a Mar Mendibe nuestra felicitación por este nombramiento y desearle mucha suerte en su nuevo cargo. Zorionak!

[Más información](#)

ENTRADAS RECIENTES

[Mar Mendibe, nombrada vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología](#)

[Carlos Álvarez Pereira, designado secretario general del Club de Roma](#)

[19/1/2024 - Conferencia-debate con Mikel Ocio, arquitecto y urbanista](#)

[24/11/2023 - Conferencia-debate con Mar Mendibe: «Investigación traslacional en neurociencias en Bizkaia. De lo local a lo internacional»](#)

[27/10/2023 - Conferencia-debate con Jon Barrutia, catedrático y decano de la Facultad de Economía y Empresa de la UPV/EHU: "CAPV, retos y oportunidades desde una visión económica y social"](#)

Esta web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios. Si continúas navegando consideramos que aceptas nuestra política de privacidad y cookies.

Aceptar

[A NUESTRO CANAL YOUTUBE](#)

“Es posible prevenir entre el 50 y 80% de los ictus cuidando factores de riesgo cerebrovasculares”

ConSalud entrevista al nuevo presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el Dr. Jesús Porta-Etessam



Jesús Porta Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (Fuente: SEN)



DIEGO DOMINGO

10 ENERO 2024 | 17:45 H



Archivado en:

SEN

En torno al **20 por ciento de la población española** padece alguna **enfermedad neurológica**. Enfermedades como el ictus, alzhéimer y otras demencias, párkinson o la ELA lideran los rankings de mortalidad y discapacidad.

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** acaba de nombrar al **Dr. Jesús Porta-Etessam** como su nuevo presidente. En sus primeras horas al frente de la sociedad, el Dr. Porta-Etessam ha atendido a **ConSalud.es** para analizar la situación de las enfermedades neurológicas en España así como para explicar los retos que tiene por delante, entre los que se encuentran aumentar la concienciación de la sociedad por cuidar el cerebro o la actualización del plan formativo de la especialidad.

En primer lugar, nos gustaría felicitarle por su nombramiento como presidente de la SEN ¿Cuáles son los retos que va a tener que afrontar?

La verdad es que tenemos mucha suerte porque la SEN es una sociedad que ha evolucionado muchísimo y hemos conseguido hacer muchas cosas por los pacientes y por las personas pero aún así, tenemos numerosos retos por delante. Uno de los retos fundamentales es el de ser capaces de transmitir a la sociedad lo importante que es cuidar el cerebro. Durante mucho tiempo ha sido una estructura que probablemente ha sido obviada y ahora mismo nos estamos dando cuenta, y queremos transmitir a la sociedad lo importante que es cuidar este órgano dado que la mayoría de las enfermedades neurológicas son las que producen mayor discapacidad en la población y muchas de ellas se pueden prevenir.

Según los estudios, el ictus se puede prevenir entre un 50 y un 80 por ciento cuidando los factores de riesgo cerebrovasculares. Y por otro lado, en enfermedades como el alzhéimer que produce una altísima discapacidad, se podrían prevenir entre un 30 y un 50 por ciento de los casos.

“Queremos que el plan formativo actual de cuatro años, que se quedó obsoleto, pase a cinco años, lo que nos equipararía a los países europeos”

Otro de los retos fundamentales es la formación en neurología. Tenemos una especialidad que en los últimos años ha crecido de manera exponencial. Es una de las especialidades más complejas con muchas técnicas que realizamos los propios neurólogos, guardias de ictus y de neurología. Y queremos que el plan formativo actual de cuatro años, que ya hace tiempo que se quedó obsoleto, pase a ser de cinco años, lo que nos equipararía a los países europeos.

Otro de los retos fundamentales que tenemos es un reto asistencial. En los últimos años hemos tenido avances abismales en aspectos terapéuticos dentro de la neurología. Esto hace que tengamos: tratamientos avanzados para la enfermedad de Parkinson, anticuerpos monoclonales, por ejemplo, para la migraña y para muchas otras enfermedades como la esclerosis múltiple; tratamientos genéticos y tratamientos para algunas enfermedades neuromusculares como puede ser la neuropatía Amiloidótica Familiar, etc.

Todo esto muestra que la complejidad de la especialidad ha crecido mucho y necesitamos tener los recursos sanitarios adecuados para poder responder a la sociedad. De tal manera, creemos que uno de los retos más

importantes que tenemos es ser capaces de generar plazas de neurología y contar con unidades de referencia de las patologías, para poder tratar de una manera adecuada y con principios de equidad en todas las comunidades autónomas a los pacientes que padecen enfermedades neurológicas. Para esto vamos a analizar las necesidades de neurólogos que tiene nuestro país y también los mínimos de calidad en la asistencia que deberían tener los pacientes.

“Queremos generar plazas de neurología y contar con unidades de referencia de las patologías, para poder tratar de una manera adecuada y con principios de equidad en todas las comunidades autónomas a los pacientes que padecen enfermedades neurológicas”

También tenemos el reto de investigación. Estamos en un país donde la asistencia prima sobre la investigación, precisamente por el déficit de plazas de neurología. Tenemos que pensar en la investigación y para ello hay que adecuar el número de neurólogos para garantizar la asistencia y para tener también la posibilidad de investigar en nuestro país. Aún así, en España se investiga mucho y tenemos que estar orgullosos. Pero es a costa del tiempo libre de las personas que trabajan, a diferencia de otros países de Europa que pueden realizar las labores de investigación en el horario laboral.

Y otro reto es la universidad. Creemos que es muy importante la formación de los neurólogos, por eso reclamamos un quinto año y sabemos que tenemos que estar en la universidad con una docencia adecuada para formar adecuadamente a los médicos, que deben saber entender la patología neurológica y en un futuro tratarla adecuadamente y así saber cuándo tienen que remitir al paciente a un neurólogo.

Uno de los retos que mencionaba era el de concienciar a la sociedad sobre la importancia que tiene cuidar el cerebro ¿Cómo van a llevar a cabo esta misión?

Así es. Lo primero, con un libro que está ya editado y a punto de ver la luz. Se trata de un decálogo cerebro saludable en el que los neurólogos hemos escrito capítulos explicando la importancia de cuidarse y cómo se tiene que cuidar una persona y está dirigido fundamentalmente a la población general. También realizaremos campañas sobre aspectos fundamentales del cuidado del cerebro y muchas de estas campañas irán dirigidas a los jóvenes, porque tenemos que educar desde jóvenes.

Pese a que muchas enfermedades ven aumentada la prevalencia con la edad, los hábitos se tienen que crear desde la juventud. Vamos a explicar lo importante es estar socializado, la importancia de tener buenos recursos sociosanitarios, lo fundamental que es mantenerse cognitivamente activo, hacer ejercicio físico, llevar una dieta adecuada, evitar las pantallas en exceso, evitar el traumatismo craneal, etc.

En España hay nueve millones de personas con alguna enfermedad neurológica, ¿Cuáles son las enfermedades que más han aumentado en los últimos años y cuáles las que están más infra diagnosticadas?

Las enfermedades que más han aumentado son las enfermedades neurodegenerativas, tanto la enfermedad de Alzheimer como otras demencias y la enfermedad de Parkinson, debido a que la edad es un factor de riesgo, y dado que la supervivencia es afortunadamente mayor, tenemos un mayor número de casos. Pero es cierto que han aumentado menos de lo que esperábamos que fueran a aumentar, probablemente por la inversión en recursos sociosanitarios que hace que disminuya la incidencia de estas enfermedades. Esto pone de manifiesto lo importante que es la prevención. Vemos que en países donde no se invierten recursos sociosanitarios se ha multiplicado por tres la incidencia de estas enfermedades.

“En torno al 50% de los pacientes con migraña no tienen un diagnóstico adecuado”

Sobre las enfermedades infra diagnosticadas, entre las más prevalentes podríamos hablar de la migraña. Prácticamente en torno al 50% de los pacientes no tienen un diagnóstico adecuado y es una enfermedad que a día de hoy, aunque no se cura, tenemos más de 40 tratamientos preventivos y más de siete tratamientos para las crisis. Es decir, es una patología que hoy en día podemos ayudar muchísimo a las personas que la padecen.

Existen en neurología otras enfermedades importantes con una baja incidencia poblacional que tardan mucho en diagnosticar como pueden ser la miastenia gravis que produce en el paciente fatiga, cansancio y visión doble. Enfermedades como ésta, se tardan mucho en diagnosticar porque los médicos, que no son neurólogos, no están acostumbrados a verla, por lo poco común que es. Y otra de las cosas por las que tenemos que luchar es por el estigma que existe hacia la epilepsia, que existe aún a día de hoy.

En el terreno de la investigación, ¿En qué enfermedades se ha avanzado más durante las últimas décadas y en cuál podríamos decir que la investigación está aportando menos resultados?

Se ha avanzado mucho prácticamente en todas las enfermedades. Desde la década del cerebro, de los años noventa al 2000, se ha invertido mucho en investigación y estamos recogiendo los frutos. Lo que podemos calificar como más llamativo para la mayoría de los médicos y para el público en general, son los nuevos tratamientos para la enfermedad de Alzheimer, que aunque no lo van a curar, es una manera distinta de tratar la enfermedad. Y también se ha modificado discretamente el pronóstico que es la primera vez ocurre en esta enfermedad. Y así podríamos destacar avances en párkinson, la epilepsia, la esclerosis múltiple, la migraña... y muchas otras enfermedades.

“La investigación en el campo de la neurología, en los últimos años, en casi todas las áreas ha proporcionado avances realmente espectaculares”

Me gustaría, por ejemplo, que hubiera mayores avances en la esclerosis lateral amiotrófica. Aunque hemos avanzado mucho en el conocimiento genético y en ser capaces de distinguir subtipos dentro de las clases lateral amiotrófica, creo que es una patología donde deberíamos luchar y seguir avanzando. Pero debemos reconocer que en el ámbito de la neurología, en los últimos años, en casi todas las áreas hemos tenido avances realmente espectaculares.

La tecnología y la Inteligencia Artificial está cada vez más presente en todas las ramas sanitarias ¿Cómo está cambiando la forma de trabajar y diagnosticar en neurología?

Le damos tanta importancia a este aspecto, que en la SEN de hecho he creado una vicepresidencia de inteligencia artificial y tecnología, específicamente. Porque en neurología, en su momento aparecieron las neuroprótesis y ahora están surgiendo muchos sistemas de tratamiento o diagnóstico de nuestros pacientes por reconocimiento de voz o bien prediciendo las crisis de migraña o epilepsia, por lo que es muy importante estar al tanto de todas las novedades. Queremos estar al lado de las personas y que la investigación se haga pensando fundamentalmente en los pacientes.

¿Cuáles son las principales demandas que les hacen llegar los miembros de la Sociedad Española de Neurología?

Nos hacen llevar varias demandas. Una de ellas tiene que ver con los aspectos asistenciales. Es decir, la mejora en la asistencia a las personas que vienen a las consultas de neurología: tener más tiempo para ver a los pacientes. Que se establezcan unos tiempos mínimos para ver a un paciente de neurología que generalmente es un paciente complejo.

“Los miembros de la SEN nos solicitan que se establezcan tiempos mínimos para ver a un paciente de neurología”

Otra de las demandas, sobre todo por parte de los residentes, es el quinto año de residencia. Y otro aspecto que nos suelen solicitar son los aspectos formativos, peticiones enfocadas a una formación online.

¿Y cuáles son las demandas que tienen desde la SEN para el Ministerio de Sanidad?

Una de las demandas importantes son los planes nacionales del alzhéimer y de las cefaleas. En el caso del alzhéimer se hizo un plan para cinco años que está a punto de caducar y que todavía no se ha implementado, aunque debemos tener en cuenta que hemos pasado por una pandemia. Así que queremos trabajar con el ministerio para tener ese Plan Nacional del Alzheimer. Y otro Plan Nacional de Cefalea o Migraña con una perspectiva de género evidente, ya que afecta mucho más a las mujeres y es mucho más discapacitante.

También debemos transmitir al ministerio la importancia de concienciar a la sociedad la importancia de las enfermedades neurológicas y esta es una labor que podemos hacer en equipo. La formación y la prevención en salud nos parece que es un elemento absolutamente fundamental.

“Queremos hablar con el Ministerio de Sanidad para establecer Planes Nacional de Alzheimer y Cefaleas”

También es muy importante para nosotros el quinto año de formación en neurología. Este es un trabajo que ya está hecho, por lo que simplemente es que se coja el documento, se diga que es correcto y se aplique.

Y otro aspecto importante que es una demanda de las comunidades autónomas es la necesidad de neurólogos en

Y otro aspecto importante que ya depende de las comunidades autónomas es la necesidad de neurologos en nuestro país. Muchas veces cuando oímos hablar de salud mental pensamos en psiquiatras pero casi el cincuenta por ciento de las patologías que podríamos incluir dentro de la salud mental síntomas aparecen en enfermos neurológicos, y son manifestaciones neurológicas, de tal manera que deberíamos vertebrar también toda esa parte de depresión o ansiedad, que es un síntoma neurológico, dentro de la neurología. Así que tenemos mucho de qué hablar con el ministerio y mucho trabajo por hacer.

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

Publicidad

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

El precio de la alarma anti ocupación que arrasa en España te sorprenderá

Securitas Direct

Un médico aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen, ¡haz esto cada día!»

goldentree.es

España se despide para siempre de la humedad gracias a esta solución innovadora

Eco Experts

Volvo C40 y XC40 Recharge

Volvo

Leer más

El precio de un trasplante de pelo en Burgos podría sorprenderte

Trasplante de cabello | Estética Publicitaria

La segoviana Débora Cerdán, reelegida miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología

El Adelantado De Segovia

11 enero, 2024

La doctora Débora María Cerdán acaba de ser reelegida miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN), sociedad científica constituida por más de 4.500 miembros, entre los que se incluyen la gran mayoría de los neurólogos españoles y otros profesionales sanitarios interesados en la Neurología. Con este nuevo nombramiento se convierte en la nueva Secretaria de esta sociedad científica y será la responsable del Área de Responsabilidad Social de la SEN.

La doctora Cerdán se encargará de coordinar las relaciones con la Junta Electoral y con el Comité de Arbitraje de la SEN, así como del control y actualización de los libros, documentos, bases de datos, personal e instalaciones de la SEN y también dirigirá las políticas y estrategias de responsabilidad social de la SEN. Además, llevará a cabo todas aquellas funciones que le sean delegadas a criterio de la Junta Directiva.

LCerdán ejerce en la actualidad como neuróloga especialista de área del Complejo Hospitalario de Segovia, donde hizo la residencia, desde mayo de 2018. Es Doctora en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid y miembro del International Parkinson Disease Genomics Consortium, con diversas publicaciones en revistas de alto impacto. Ha defendido más de 50 comunicaciones en congresos tanto nacionales como internacionales.

Su nombramiento se acaba de hacer efectivo una vez finalizado el periodo de votación -tras la celebración de la Asamblea General Extraordinaria en la Reunión Anual de la SEN- y la resolución del proceso electoral preceptivo.



Salud Bienestar

Experto alerta de que la exposición a la contaminación atmosférica aumenta el riesgo de ictus

** No solo es un problema para el medioambiente, también lo es para la salud*

** Qué son los polifenoles, el alimento que ayuda a prevenir el ictus*



Vista aérea del paisaje urbano de Dubai. Firma: iStock

eE

elEconomista.es

22:24 - 10/01/2024

La **contaminación atmosférica** no es solo un problema para el medio ambiente también para la **salud** de los seres vivos. Para las personas, **la exposición a micropartículas contaminantes favorece el riesgo de ictus**, "tanto isquémico (por embolia) como hemorrágico, y deterioro cognitivo", así lo señala el neurólogo Javier Camiña, vocal de la Sociedad Española de Neurología.

El experto ha recordado que estar **expuestos de forma continua a los contaminantes atmosféricos se relaciona con la neuroinflamación** que está implicada en enfermedades neurodegenerativas como el **Alzheimer, Parkinson, esclerosis múltiple, ELA o demencia**.

Camiña ha comentado: "Ahora mismo tenemos un millón de personas con demencia en España, de las cuales unas 800.000 padecen Alzheimer. **Se estima que ascenderemos a dos millones y medio o tres millones de personas con demencia** en los próximos 20 años en nuestro país".

Te recomendamos

China baja los paneles solares un 50% para echar del mercado a la UE y EEUU

La famosa frase de Munger que desangra a Grifols

Qué es la empagliflozina, un medicamento para reducir el azúcar en sangre que revierte el envejecimiento de los vasos sanguíneos

Xavier Querol, investigador del Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua (IDAEA), del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), ha señalado: "**Lo que más nos preocupa son los contaminantes procedentes del tráfico rodado**, tanto de la combustión del motor como del desgaste de frenos y neumáticos".

Un **ciudadano medio español respira un 30% de ese tráfico rodado**

entre las partículas en suspensión. Hay límites diarios y anuales legislados para la PM de 2.5 y PM 10. "Pero aquellas partículas que miden menos 0,1 micras de diámetro y pueden pasar al torrente sanguíneo con más facilidad, no están reguladas. Todavía se están haciendo estudios, tanto de **sus niveles como de los efectos en la salud**", ha apuntado Querol.

Al estar expuestos de forma continua a la contaminación y al estrés crónico y agudo **se pueden formar cambios estructurales y bioquímicos en el cerebro.**

Relacionados

[Hábitos saludables para tu cerebro: consejos para frenar la demencia](#)

[Qué le pasa al cerebro a partir de los 40 años, según un estudio](#)

[Qué son los polifenoles, el alimento que ayuda a prevenir el ictus](#)

[Crean un gorro inteligente de ondas cerebrales que reconoce un ictus antes de que el paciente llegue al hospital](#)



Te puede interesar

[goldentree.es](#)

Este método casero ayuda a reafirmar las...

[usagco.org](#)

EEUU sortea miles de Green Cards para...

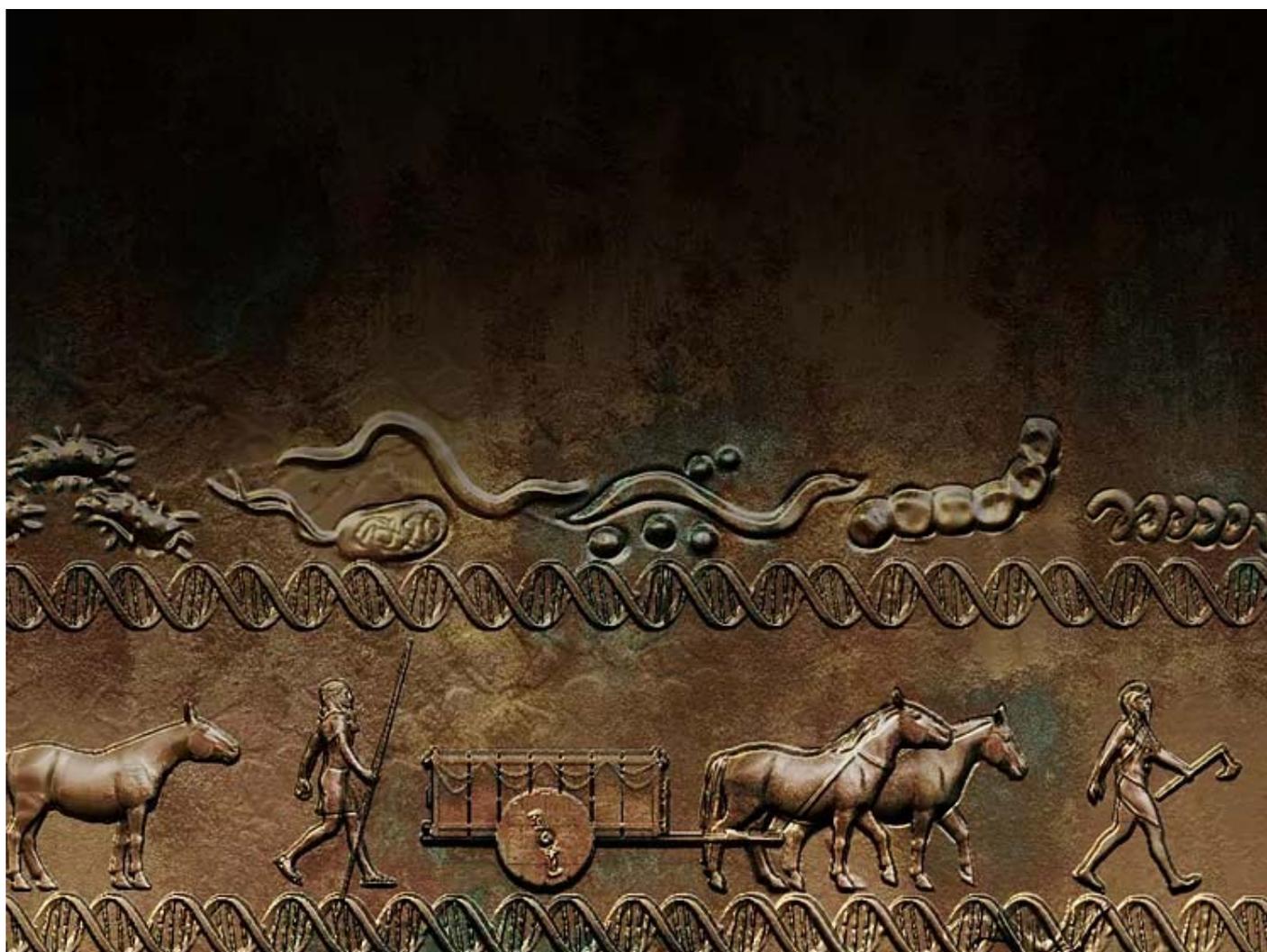
[Top Audifonos](#)

Los españoles nacidos antes del 1970 tienen...

SALUD

Las raíces prehistóricas de la esclerosis múltiple: el análisis de ADN ancestral destapa los orígenes de la enfermedad

Un equipo internacional con participación española traza la historia genética de Eurasia y muestra el origen de rasgos físicos y predisposición a enfermedades escritos en el ADN





SAYO STUDIO

CRISTINA G. LUCIO Madrid

Actualizado Miércoles, 10 enero 2024 - 17:00

Comentar

Hace unos 5.000 años, **un grupo nómada de pastores, los Yamnaya**, se desplazó desde la estepa pónctica, al Norte del Mar Negro, hacia lo que hoy es el noroeste de Europa. Junto a su ganado y su modo de vida, esa migración también llevó consigo variantes genéticas que, hoy en día, siguen ejerciendo su impacto. Por ejemplo, son responsables del elevado riesgo de desarrollar esclerosis múltiple que existe en países escandinavos, como Dinamarca.

Así lo demuestra una investigación internacional en cuyo liderazgo ha participado la española **Alba Refoyo**, investigadora postdoctoral especializada en Biología Computacional en la Universidad de Copenhague.

"El mayor riesgo de esclerosis múltiple que existe en países escandinavos se debe a la mayor presencia de ADN heredado de este grupo nómada, ya que la migración se dirigió principalmente hacia esa zona de Europa", explica la investigadora, que ha contribuido al estudio del compendio de genoma ancestral más completo hasta la fecha, un conjunto de 5.000 muestras que ha analizado los huesos y dientes de humanos que vivieron en lo que hoy es Europa y Asia **en los últimos 34.000 años** y ha permitido destapar los orígenes de rasgos físicos y predisposiciones genéticas a enfermedades que siguen caracterizando a poblaciones europeas.

Los resultados de la investigación, en la que han participado **175 investigadores** de todo el mundo, se detallan en cuatro artículos publicados en el último número de la revista *'Nature'*.

"El trabajo de muchos científicos ha hecho posible estos hallazgos", subraya Refoyo. "Inicialmente, el propósito era utilizar ADN antiguo como una herramienta novedosa para investigar trastornos y enfermedades cerebrales, pero finalmente se amplió para incluir el estudio de las huellas genéticas

comprenderlas mejor. No debemos olvidar que el legado genético de nuestros antepasados persiste en todos nosotros; por lo que **es crucial estudiar la historia demográfica y las migraciones de poblaciones pasadas**", señala la investigadora.

Los trabajos de estos científicos, que para el estudio concreto del origen de la esclerosis múltiple, además de 1.600 muestras de ADN ancestral, también han tenido en cuenta el genoma actual de más de 410.000 individuos, han demostrado que distintas variantes genéticas, como **HLA-DRB1*15:01** (que confiere un riesgo hasta tres veces superior de desarrollar esclerosis múltiple) y es más frecuente en personas del Norte de Europa **tienen su origen en la llegada de los Yamnaya**.

Estas variantes incrementaron su presencia en el norte de Europa a lo largo del tiempo, lo que hace a los investigadores pensar que, en su momento, proporcionaron una ventaja evolutiva a los pobladores de la región.

"Estas variantes genéticas pudieron ser ventajosas, ya que protegían a los pastores frente a patógenos y enfermedades zoonóticas a los que estaban expuestos debido al contacto con los animales domésticos con los que convivían. Esto significaba que las personas que poseían estas variantes genéticas tenían una mayor probabilidad de sobrevivir y de dejar descendencia", aclara Refoyo.

"Nuestro estilo de vida ha cambiado mucho en términos de higiene, dieta o cuidado médico disponible, y puede que como consecuencia, seamos hoy en día **más susceptibles que nuestros antepasados a ciertas enfermedades**, incluyendo enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple", añade.

Según subrayaron los autores del trabajo en una rueda de prensa celebrada en Copenhague, estos estudios tienen una implicación clínica y ayudan a explicar las **diferencias en la prevalencia de la esclerosis múltiple** que existe entre el norte y el sur del continente europeo.

"Este gradiente Norte-Sur se conoce desde hace años. Sabíamos que existía una prevalencia mucho más alta, que es hasta cuatro veces superior, en el Norte que en los países cercanos al Ecuador en esta enfermedad", explica **Mar Mendibe**, vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología".

"No obstante, en las últimas décadas estamos viendo que **este gradiente se está atenuando**, claramente por la influencia de factores ambientales", continúa la especialista quien recuerda que la esclerosis múltiple es una enfermedad neurodegenerativa (la tercera más frecuente después del Alzheimer y el Parkinson en nuestro entorno) en cuya aparición intervienen tanto factores genéticos como relacionados con el entorno.

La enfermedad se produce cuando, por error, el sistema inmunitario ataca a la mielina de las células nerviosas. Pero, para que se desencadene, además de los factores escritos en el ADN también hacen falta condicionantes ambientales. "Sabemos que cuestiones como el tabaquismo, la dieta, las infecciones que esa persona haya pasado o tener hijos a edades avanzadas son factores ambientales relacionados con la aparición de la enfermedad", explica. "**En los últimos años se han producido importantes cambios en el estilo de vida**, que está provocando que esas diferencias tradicionales entre norte y sur se estén atenuando y también se estén produciendo más casos en mujeres adultas, en torno a los 40 años".

Estudios genéticos como los publicados en 'Nature', "tan rigurosos y que aportan tanta solidez y que también señalan genes protectores frente a la enfermedad, nos van a ayudar, junto a los estudios del

indica Mendibe.

POR QUÉ SON MÁS ALTOS EN ESCANDINAVIA

Además de los hallazgos sobre la esclerosis múltiple, la investigación también ha permitido mapear cómo los genes que predisponen a enfermedades como la diabetes tipo 2 o el Alzheimer se dispersaron en Eurasia. Por otro lado, también ha permitido destapar la historia genética de algunos rasgos, como el hecho de que los individuos del Norte de Europa suelen tener **mayor altura** que los del Sur. Esa predisposición genética, señalan los estudios, también llegó con los Yamnaya.

Asimismo, el trabajo ha destapado que la **tolerancia a la lactosa**, la capacidad para digerir los azúcares presentes en la leche y otros productos lácteos, se produjo hace unos 6.000 años.

Los investigadores han anunciado que quieren que los recursos de la investigación sean accesibles para que otros científicos puedan utilizarlos y continuar profundizando en el análisis.

"Casi un tercio de las muestras 'nuevas' secuenciadas para estos artículos, a las cuales se logró acceder, provienen de Dinamarca. Por esta razón, nos hemos enfocado más en esta región, ya que nos permitía llevar a cabo un estudio más detallado. Sin embargo, el creciente número de muestras de ADN antiguo podría hacer posible aplicar enfoques similares en otros lugares", señala Refoyo.

"Queda mucho por explorar, esto es solo el principio. Este conjunto de datos de ADN antiguo ofrece muchas posibilidades. Estoy segura de que servirá de modelo y arrojará luz sobre la base genética e muchas otras enfermedades y en poblaciones muy diversas", subraya la investigadora.

De la misma opinión es **Carles Lalueza-Fox**, líder del Grupo de Investigación en Paleogenómica del Instituto de Biología Evolutiva de Barcelona, que ha participado en uno de los estudios, que versa sobre la historia genética de la Eurasia post-glacial.

Más en El Mundo



Investigadores españoles detectan diferencias en los...



El jueves de los famosos, en imágenes

"Este tipo de estudios están permitiendo conocer a escala temporal y con un detalle increíble no solo el origen de los componentes genéticos que conforman a los europeos actuales, sino también las enfermedades o rasgos físicos que caracterizan a las poblaciones europeas", señala.

"Un estudio de 2023 estima que ya se han recuperado cerca de 10.000 genomas antiguos; cerca de 1.000 proceden de la Península Ibérica. Con el proyecto de Dinamarca, que pretende hacer 5.000 más pronto se duplicará esta cifra. No hay que olvidar que en 2010 se publicaron los tres primeros genomas antiguos. Eso da una idea del avance exponencial que representan estas herramientas para el conocimiento del pasado", concluye.

✉ Coronavirus

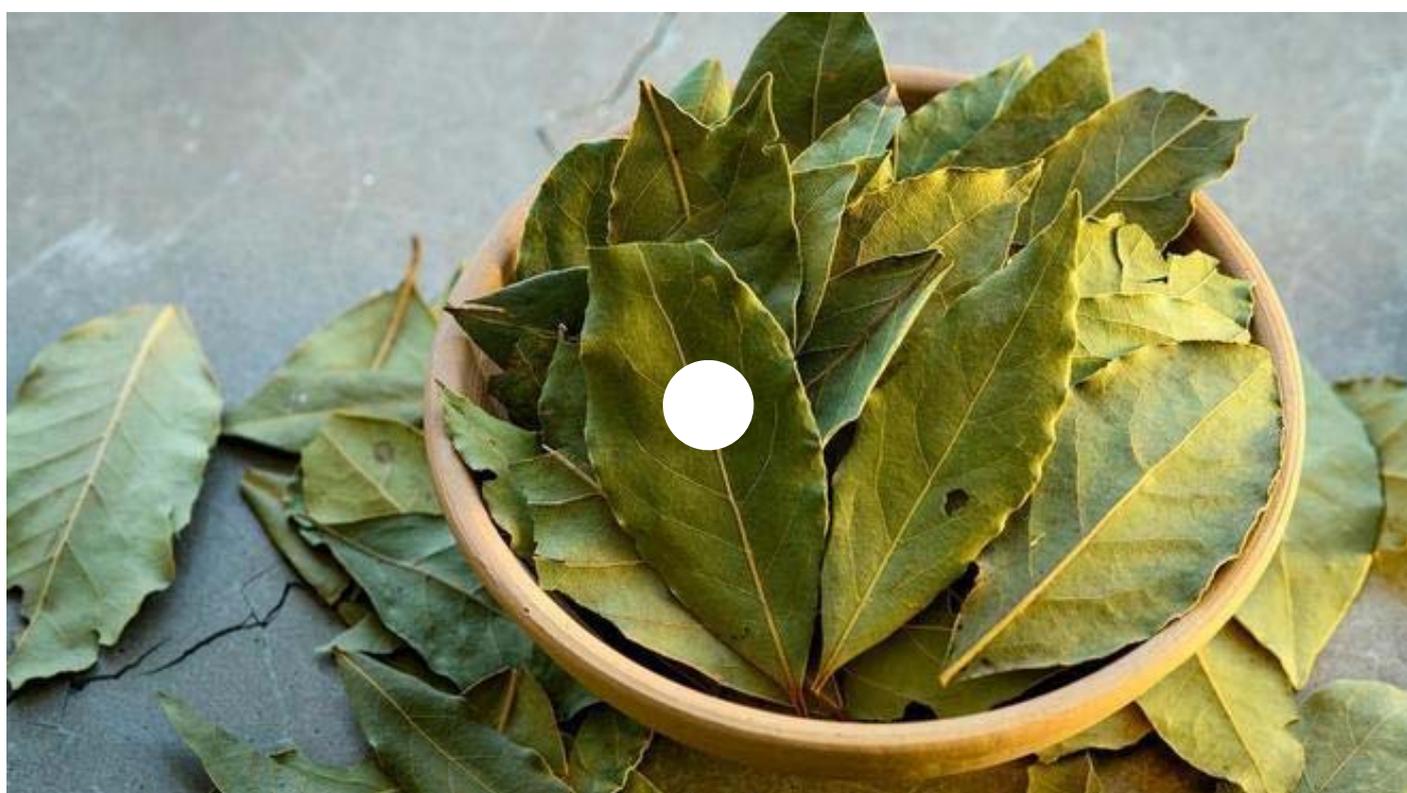


prensa.neurologia@gmail.com

Cambiar

Apuntarme

PUBLICIDAD



Trucos caseros

Dí adiós al insomnio con este sencillo truco

Madrid - Miércoles 10/01/2024 - 12:20



0 Comentarios ↓

PUBLICIDAD



mujeres y mayores son los que peor descansan. Pero, advierten los especialistas, al menos un 20% de los niños y adolescentes reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% [considera que no duerme lo suficiente.](#)

Un truco contra el insomnio

El laurel, originario del Mediterráneo, ha desempeñado roles cruciales tanto en la cocina como en la medicina natural a lo largo de milenios. Esta planta perenne, con sus hojas brillantes y ovaladas que desprenden un distintivo aroma, **ofrece una variedad de beneficios para la salud, consolidándose como una especia valiosa y un remedio natural.** Uno de [los beneficios más reconocidos del laurel](#) se centra en su efecto digestivo. Las hojas contienen compuestos volátiles que estimulan las secreciones gástricas, **mejorando la digestión y previniendo la hinchazón y las flatulencias.** Asimismo, sus propiedades antiinflamatorias han demostrado ser efectivas contra problemas intestinales como el síndrome del intestino irritable. Pero los efectos beneficiosos del laurel también llegan a la calidad del sueño.

VER COMENTARIOS

0 Comentarios

PUBLICIDAD

Otros videos



Cómo limpiar la puerta del horno sin desmontarla



¿Adiós al pollo asado?: este es el motivo que dan los expertos para no consumirlo



La muñeca Nancy cumple 55 años y lo celebra con un crecimiento del 30% en noviembre

PUBLICIDAD

ES DE LATINO

INICIO ACTUALIDAD NEGOCIOS ECONOMÍA SALUD MARKETING PAISES ENGLISH

Search... Q

ADVERTISEMENT

Home > México

La contaminación es más peligrosa de lo que parece, puede provocar deterioro cognitivo

by Agustina Salas — 10 enero, 2024 in México, Tendencias

0



0 SHARES 0 VIEWS

Compártelo en Facebook

Compártelo en Twitter



ADVERTISEMENT

Las personas están constantemente expuestas a **contaminación** debido a una combinación de factores que están entrelazados en nuestro estilo de vida moderno. En las ciudades, por ejemplo, la densidad del tráfico vehicular libera una cantidad considerable de gases nocivos como el monóxido de carbono y el dióxido de nitrógeno, elementos predominantes en la contaminación del aire. Esta exposición constante a la contaminación tiene efectos profundos y a veces devastadores en la salud humana y los ecosistemas.

Además, la industrialización y el uso masivo de productos químicos en la agricultura contribuyen significativamente a la contaminación del agua y del suelo. Todo esto se ve exacerbado por prácticas insostenibles. En este sentido, el neurólogo Javier Camiña, miembro de la Sociedad Española de Neurología, ha mencionado que la exposición a **micropartículas contaminantes** aumenta el riesgo de sufrir un ictus, «tanto isquémico (debido a embolia) como hemorrágico, y

Las ciudades suelen estar muy contaminadas. Foto: Freepik.

Te puede interesar:

Brecha de más de 10 años en la atención de la depresión

Cofepris alerta sobre sustancias peligrosas utilizadas en tratamientos cosméticos

ADVERTISEMENT

¿Qué pasa si una persona está expuesta a mucha contaminación?

Camiña sostiene que la evidencia científica relaciona la exposición continuada a **los contaminantes** atmosférico con neuroinflamación implicada en enfermedades neurodegenerativas como la demencia, el Alzheimer, el Parkinson, la esclerosis múltiple o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

«Lo que más nos preocupa es **los contaminantes** del tráfico rodado, tanto por la combustión de los motores como por el desgaste de frenos y neumáticos», advierte a la revista 'Consumidor' Xavier Querol, investigador del Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua (IDAEA), del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).



Los menores y los adultos mayores corren mayor riesgo. Foto: Freepik.

Se calcula que, entre las partículas en suspensión, alrededor del 30 por ciento de lo que respira un ciudadano español medio procede de ese tráfico rodado. Existen valores límite diarios y anuales, medidos y legislados, para PM 2,5 y PM 10. «Pero aquellas partículas que miden menos de 0,1 micras de diámetro y pueden pasar al torrente sanguíneo con mayor facilidad, no están reguladas. Todavía se están haciendo estudios», tanto en sus niveles como en sus efectos sobre la salud», puntualizó Querol.

¿Qué puedes hacer para evitar la exposición a la contaminación?

A nivel personal, puede provocar problemas respiratorios, **enfermedades cardíacas** y en casos extremos, incluso cáncer. Los niños y los ancianos son especialmente susceptibles a estos efectos nocivos. Más allá de la salud individual, la contaminación también afecta a los ecosistemas, alterando la biodiversidad y desequilibrando los ciclos naturales. Esto no sólo amenaza la vida silvestre, sino que también afecta los recursos de los que dependemos, como el agua limpia y el aire limpio, creando un círculo vicioso que desafía nuestra capacidad de vivir en un medio ambiente saludable y sostenible.



News ES Euro

La contaminación es más peligrosa de lo que parece, puede provocar deterioro cognitivo

Wednesday 10th January 2024 04:41 PM



Las personas están constantemente expuestas a **contaminación** debido a una combinación de factores que están entrelazados en nuestro estilo de vida moderno. En las ciudades, por ejemplo, la densidad del tráfico vehicular libera una cantidad considerable de gases nocivos como el monóxido de carbono y el dióxido de nitrógeno, elementos predominantes en la contaminación del aire. Esta exposición constante a la contaminación tiene efectos profundos y a veces devastadores en la salud humana y los ecosistemas.

Además, la industrialización y el uso masivo de productos químicos en la agricultura contribuyen significativamente a la contaminación del agua y del suelo. Todo esto se ve exacerbado por prácticas insostenibles. En este sentido, el neurólogo Javier Camiña, miembro de la Sociedad Española de Neurología, ha señalado que la exposición a **micropartículas contaminantes** aumenta el riesgo de sufrir un ictus, “tanto isquémico (por embolia) como hemorrágico, y deterioro cognitivo”.

Las ciudades suelen estar muy contaminadas. Foto: Freepik.

Te puede interesar:

Brecha de más de 10 años en la atención de la depresión

Cofepris alerta sobre sustancias peligrosas utilizadas en tratamientos cosméticos

¿Qué pasa si una persona está expuesta a mucha contaminación?

Camiña sostiene que la evidencia científica relaciona la exposición continuada a **los contaminantes**

atmosférico con neuroinflamación implicada en enfermedades neurodegenerativas como la demencia, el Alzheimer, el Parkinson, la esclerosis múltiple o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).



9 Famosas que probaron mantenerse glamorosas durante el embarazo

Brainberries



¿Estará preocupado? Conoce a la polémica amante de Juan Castaño

Brainberries



7 datos interesantes sobre Emma García que debes saber

Brainberries



El secreto de los huevos ¿Qué ocurre si los comes todos los días?

Brainberries

“Lo que más nos preocupa es **los contaminantes** del tráfico rodado, tanto por la combustión de los motores como por el desgaste de frenos y neumáticos”, advierte a la revista ‘Consumidor’ Xavier Querol, investigador del Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua (IDAEA), del Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Científico (CSIC).

Los menores y los adultos mayores corren mayor riesgo. Foto: Freepik.

Se calcula que, entre las partículas en suspensión, alrededor del 30 por ciento de lo que respira un ciudadano español medio procede de ese tráfico rodado. Existen valores límite diarios y anuales, medidos y legislados, para PM 2,5 y PM 10. “Pero aquellas partículas que miden menos de 0,1 micras de diámetro y pueden pasar más fácilmente al torrente sanguíneo, no están reguladas. Todavía se están haciendo estudios, tanto de sus niveles como de sus efectos sobre la salud”, ha apuntado Querol.

¿Qué puedes hacer para evitar la exposición a la contaminación?

A nivel personal, puede provocar problemas respiratorios, **enfermedades cardíacas** en casos extremos, incluso cáncer. Los niños y los ancianos son especialmente susceptibles a estos efectos nocivos. Más allá de la salud individual, la contaminación también afecta a los ecosistemas, alterando la biodiversidad y desequilibrando los ciclos naturales. Esto no sólo amenaza la vida silvestre, sino que también afecta los recursos de los que dependemos, como el agua limpia y el aire limpio, creando un círculo vicioso que desafía nuestra capacidad de vivir en un medio ambiente saludable y sostenible.

La solución es compleja. Foto: Freepik.

De esta forma, la exposición continuada a la contaminación y al estrés crónico o agudo puede provocar cambios estructurales y bioquímicos en el cerebro, relacionados con los efectos de los contaminantes sobre el sistema nervioso central. La única solución para limitar esta exposición de los responsables de procesos oxidativos, inflamatorios y metabólicos sería agilizar las medidas para reducir la contaminación atmosférica, concienciar a la población sobre el uso de fuentes de energía y transporte menos contaminantes y reducir la exposición al aire libre de la población vulnerable en episodios de alta contaminación.

Con información de Europa Press



News·ES *EURO*



🏠 News ES Euro > Salud

✔ La contaminación es más peligrosa de lo que parece,
puede provocar deterioro cognitivo

SALUD Lucille ✔ Noticias ⌚ about 17 hours ago 🚫 REPORT



Las personas están constantemente expuestas a **contaminación** debido a una combinación de factores que están entrelazados en nuestro estilo de vida moderno. En las ciudades, por ejemplo, la densidad del tráfico vehicular libera una cantidad considerable de gases nocivos como el monóxido de carbono y el dióxido de nitrógeno, elementos predominantes en la contaminación del aire. Esta exposición constante a la contaminación tiene efectos profundos y a veces devastadores en la salud humana y los ecosistemas.

Además, la industrialización y el uso masivo de productos químicos en la agricultura contribuyen significativamente a la contaminación del agua y del suelo. Todo esto se ve exacerbado por prácticas insostenibles. En este sentido, el neurólogo Javier Camiña, miembro de la Sociedad Española de Neurología, ha señalado que la exposición a **micropartículas contaminantes** aumenta el riesgo de sufrir un ictus, “tanto isquémico (por embolia) como hemorrágico, y deterioro cognitivo”.

Las ciudades suelen estar muy contaminadas. Foto: Freepik.

Te puede interesar:

Brecha de más de 10 años en la atención de la depresión

Cofepris alerta sobre sustancias peligrosas utilizadas en tratamientos cosméticos

¿Qué pasa si una persona está expuesta a mucha contaminación?

Camiña sostiene que la evidencia científica relaciona la exposición continuada a **los contaminantes** atmosférico con neuroinflamación implicada en enfermedades neurodegenerativas como la demencia, el Alzheimer, el Parkinson, la esclerosis múltiple o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).



6 tips indispensables para eliminar la placa dental desde casa

Brainberries



¿Estará preocupado? Conoce a la polémica amante de Juan Castaño

Brainberries



7 razones por las que deberías comer huevo todos los días

Brainberries



¿Quien hubiera pensado que este sería el destino de Almudena Cid?

Brainberries

“Lo que más nos preocupa es **los contaminantes** del tráfico rodado, tanto por la combustión de los motores como por el desgaste de frenos y neumáticos”, advierte a la revista ‘Consumidor’ Xavier Querol, investigador del Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua (IDAEA), del Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Científico (CSIC).

Los menores y los adultos mayores corren mayor riesgo. Foto: Freepik.

Se calcula que, entre las partículas en suspensión, alrededor del 30 por ciento de lo que respira un ciudadano español medio procede de ese tráfico rodado. Existen valores límite diarios y anuales, medidos y legislados, para PM 2,5 y PM 10. “Pero aquellas partículas que miden menos de 0,1 micras de diámetro y pueden pasar más fácilmente al torrente sanguíneo, no están reguladas. Todavía se están haciendo estudios, tanto de sus niveles como de sus efectos sobre la salud”, ha apuntado Querol.

¿Qué puedes hacer para evitar la exposición a la contaminación?

A nivel personal, puede provocar problemas respiratorios, **enfermedades cardíacas** y en casos extremos, incluso cáncer. Los niños y los ancianos son especialmente susceptibles a estos efectos nocivos. Más allá de la salud individual, la contaminación también afecta a los ecosistemas, alterando la biodiversidad y desequilibrando los ciclos naturales. Esto no sólo amenaza la vida silvestre, sino que también afecta los recursos de los que dependemos, como el agua limpia y el aire limpio, creando un círculo vicioso que desafía nuestra capacidad de vivir en un medio ambiente saludable y sostenible.

La solución es compleja. Foto: Freepik.

De esta forma, la exposición continuada a la contaminación y al estrés crónico o agudo puede provocar cambios estructurales y bioquímicos en el cerebro, relacionados con los efectos de los contaminantes sobre el sistema nervioso central. La única solución para limitar esta exposición de los responsables de procesos oxidativos, inflamatorios y metabólicos sería agilizar las medidas para reducir la contaminación atmosférica, concienciar a la población sobre el uso de fuentes de energía y transporte menos contaminantes y reducir la exposición al aire libre de la población vulnerable en episodios de alta contaminación.

Con información de Europa Press

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

CONTENIDO PROMOCIONADO





News·ES EURO



🏠 News ES Euro > Últimas noticias

✓ Análisis de ADN ancestral destapa los orígenes de la enfermedad

ÚLTIMAS NOTICIAS **Monica** ✓ Noticias ⌚ about 21 hours ago 🚫 REPORT



Un equipo internacional con participación española rastrea la historia genética de Eurasia y muestra el origen de los rasgos físicos y la predisposición a las enfermedades escritas en el ADN

Hace unos 5.000 años, **un grupo nómada de pastores, los Yamnaya**, se trasladó desde la estepa pónica, al norte del mar Negro, hacia lo que hoy es el noroeste de Europa. Junto con su ganado y su forma de vida, esta migración también trajo consigo variantes genéticas que, hoy en día, siguen teniendo su impacto. Por ejemplo, son responsables del alto riesgo de desarrollar esclerosis múltiple que existe en los países escandinavos, como Dinamarca.

Así lo demuestra una investigación internacional en cuya dirección han participado los españoles. **Alba Refoyo** Investigador postdoctoral especializado en Biología Computacional en la Universidad de Copenhague.

“El mayor riesgo de esclerosis múltiple que existe en los países escandinavos se debe a la mayor presencia de ADN heredado de este grupo nómada, ya que la migración se dirigió principalmente hacia esa zona de Europa”, explica el investigador, que ha contribuido al estudio. del compendio de genoma ancestral más completo hasta la fecha, un conjunto de 5.000 muestras que ha analizado huesos y dientes de humanos que vivieron en lo que hoy es Europa y Asia. **en los últimos 34.000 años** y nos ha permitido descubrir los orígenes de los rasgos físicos y las predisposiciones genéticas a las enfermedades que siguen caracterizando a las poblaciones europeas.

Los resultados de la investigación, en la que han participado **175 investigadores** de todo el mundo, se detallan en cuatro artículos publicados en el último número de la revista 'Nature'.

“El trabajo de muchos científicos ha hecho posible estos hallazgos”, subraya Refoyo. “Inicialmente, el propósito era utilizar el ADN antiguo como una herramienta novedosa para investigar trastornos y enfermedades cerebrales, pero finalmente se amplió para incluir el estudio de las huellas genéticas de nuestros antepasados y los orígenes geográficos de diversas enfermedades humanas para comprenderlas mejor. No debemos olvidar que el legado genético de nuestros antepasados persiste en todos nosotros; entonces **Es crucial estudiar la historia demográfica y las migraciones de poblaciones pasadas.**” dice el investigador.

El trabajo de estos científicos, que para el estudio específico del origen de la esclerosis múltiple, además de 1.600 muestras de ADN ancestral, también han tenido en cuenta el genoma actual de más de 410.000 individuos, han demostrado que diferentes variantes genéticas, como la **HLA-DRB1*15:01** (que confiere hasta tres veces más riesgo de desarrollar esclerosis múltiple) y es más común en personas del norte de Europa **Tienen su origen en la llegada de los Yamnaya.**

Estas variantes aumentaron su presencia en el norte de Europa con el tiempo, lo que llevó a los investigadores a creer que, en ese momento, proporcionaban una ventaja evolutiva a los habitantes de la región.

“Estas variantes genéticas podrían haber sido ventajosas, ya que protegían a los pastores contra patógenos y enfermedades zoonóticas a las que estaban expuestos por el contacto con los animales domésticos con los que convivían. Esto hizo que las personas que poseían estas variantes genéticas tuvieran mayor probabilidad de sobrevivir y dejar descendencia”, aclara Refoyo.

“Nuestro estilo de vida ha cambiado mucho en términos de higiene, alimentación o atención médica disponible, y quizás por eso hoy estamos **Más susceptibles que nuestros antepasados a ciertas enfermedades.**incluidas enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple”, añade.

Según los autores del trabajo en una rueda de prensa celebrada en Copenhague, estos estudios tienen una implicación clínica y ayudan a explicar la **diferencias en la prevalencia de la esclerosis múltiple** que existe entre el norte y el sur del continente europeo.

“Este gradiente Norte-Sur se conoce desde hace años. Sabíamos que había una prevalencia mucho mayor, que es hasta cuatro veces mayor, en el Norte que en los países cercanos al Ecuador de esta enfermedad”, explica. **Mar Mendibé** vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología”.

“Sin embargo, en las últimas décadas estamos viendo que **este gradiente se está desvaneciendo** claramente por la influencia de factores ambientales”, continúa el especialista que recuerda que la esclerosis múltiple es una enfermedad neurodegenerativa (la tercera más común después del Alzheimer y el Parkinson en nuestro medio) en cuya aparición intervienen tanto factores genéticos como relacionados con el medio ambiente. .





10 Celebrities que causaron estragos durante la alfombra roja

Brainberries



Descubre los detalles de los amores de Juan Carlos I

Brainberries



¿Peor que los toreros? La verdad sobre los rodeos americanos

Brainberries



Indispensable: Los 6 té aromáticos que eliminan el mal aliento

Brainberries

La enfermedad ocurre cuando el sistema inmunológico ataca por error la mielina de las células nerviosas. Pero, para que se desencadene, además de los factores escritos en el ADN, también se necesitan condiciones ambientales. “Sabemos que cuestiones como el tabaquismo, la alimentación, las infecciones que haya tenido la persona o tener hijos a edad avanzada son factores ambientales relacionados con la aparición de la enfermedad”, explica. “**En los últimos años se han producido importantes cambios en el estilo de vida.** lo que está provocando que estas diferencias tradicionales entre norte y sur se atenúen y también se estén presentando más casos en mujeres adultas, alrededor de los 40 años”.

Estudios genéticos como los publicados en ‘Nature’, “tan rigurosos y que tanta solidez aportan y que además apuntan a genes protectores frente a la enfermedad, nos ayudarán, junto con los estudios del impacto de los factores ambientales, a saber por qué el pronóstico de la enfermedad La enfermedad es muy diferente”, dice Mendibe.

¿Por qué son más altos en Escandinavia?

Además de los hallazgos sobre la esclerosis múltiple, la investigación también ha permitido mapear cómo se propagan en Eurasia los genes que predisponen a enfermedades como la diabetes tipo 2 o el Alzheimer. Por otro lado, también nos ha permitido conocer la historia genética de algunos rasgos, como el hecho de que los individuos del norte de Europa tienden a tener **mayor altura** que los del Sur. Esta predisposición genética, indican los estudios, también llegó con los Yamnaya.

Asimismo, el trabajo ha revelado que la **tolerancia a la lactosa** la capacidad de digerir los azúcares presentes en la leche y otros productos lácteos se produjo hace unos 6.000 años.

Los investigadores han anunciado que quieren hacer accesibles los recursos de investigación para que otros científicos puedan utilizarlos y seguir profundizando en el análisis.

“Casi un tercio de las ‘nuevas’ muestras secuenciadas para estos artículos a las que se tuvo acceso provienen de Dinamarca. Por este motivo nos hemos centrado más en esta región, ya que nos permitió realizar un estudio más detallado. Sin embargo, el creciente número de muestras de ADN antiguo podría permitir aplicar enfoques similares en otros lugares”, afirma Refoyo. “**Queda mucho por explorar, esto es sólo el comienzo.** Este antiguo conjunto de datos de ADN ofrece muchas posibilidades. Estoy seguro de que servirá de modelo y arrojará luz sobre las bases genéticas de muchas otras enfermedades y en poblaciones muy diversas”, subraya el investigador.

De la misma opinión es **Carles Lalueza-Fox** líder del Grupo de Investigación en Paleogenómica del Instituto de

Biología Evolutiva de Barcelona, que ha participado en uno de los estudios, que trata sobre la historia genética de la Eurasia posglacial.

“Este tipo de estudios nos están permitiendo conocer a escala temporal y con un detalle increíble no sólo el origen de los componentes genéticos que componen a los europeos de hoy, sino también las enfermedades o rasgos físicos que caracterizan a las poblaciones europeas”, apunta.

“Un estudio de 2023 estima que ya se han recuperado casi 10.000 genomas antiguos; Casi 1.000 proceden de la Península Ibérica. Con el proyecto danés, que pretende fabricar 5.000 más, esta cifra pronto se duplicará. No hay que olvidar que en 2010 “se publicaron los tres primeros genomas antiguos. Esto da una idea del avance exponencial que representan estas herramientas para comprender el pasado”, concluye.

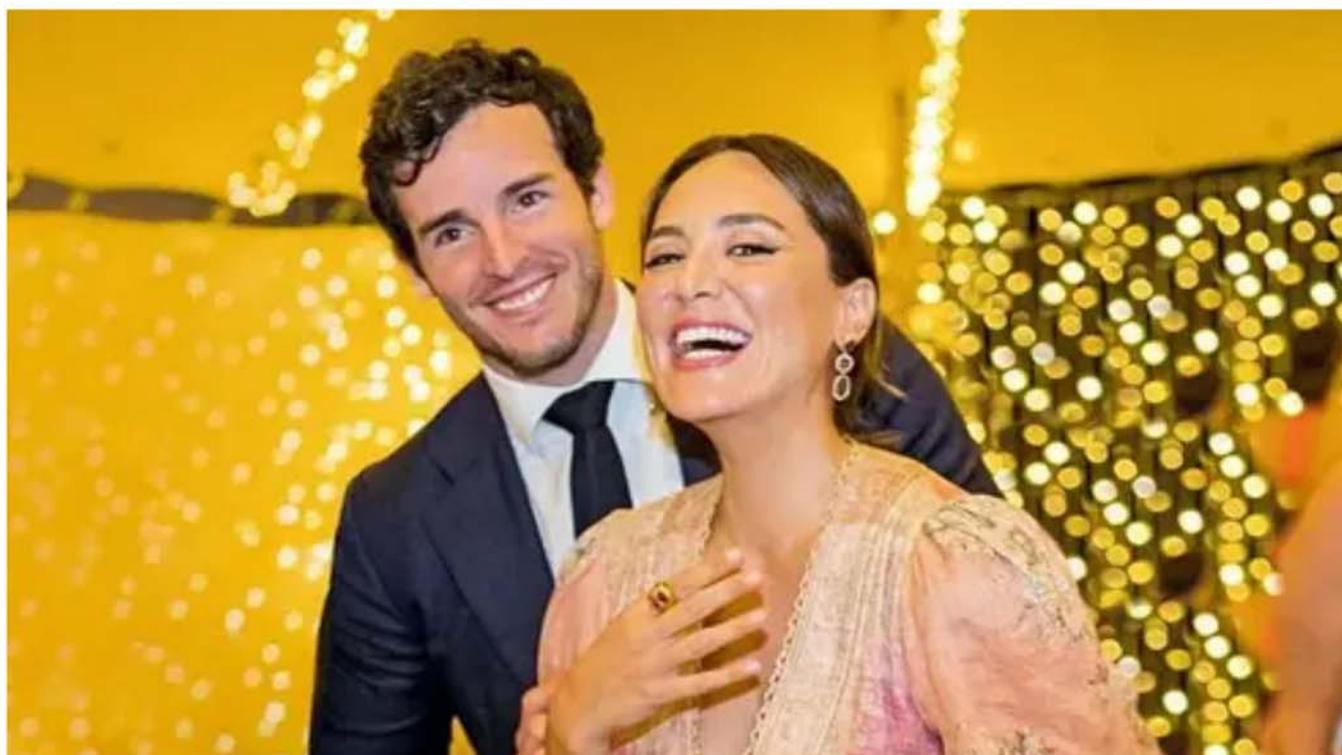
Según los criterios de

El proyecto de confianza

Saber más

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

CONTENIDO PROMOCIONADO



¡Navidad caliente! Tamara Falco e Iñigo Onieva reavivan su amor

BRAINBERRIES



SECCIONES ▾

EDITORIAL

CURSOS

PODCAST

SOBRE IEFS

CONTACTO



INSTITUTO Español
de Formadores
en Salud

en  colaboramos con

Medicina

Hasta un 50% de las personas con migraña crónica puede sufrir depresión

📅 enero 11, 2024 👤 IEFS 💬 0 comentarios 🔖 depresión, enfermedades, medicina, migraña, neurología, salud, SEN

La migraña y la depresión están estrechamente relacionadas entre sí

La migraña y la depresión son dos realidades complejas que están



de la Unidad de Cefaleas del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla apuesta, con motivo del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión el próximo 13 de enero, por un abordaje completo, desde el diagnóstico precoz hasta tratamientos combinados, destacando la importancia de la salud mental en pacientes con migraña y la necesidad de tratar simultáneamente ambas condiciones.

El último estudio “Depresión y Neurología”, publicado por la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), revela que hasta un 50% de las personas con migraña puede desarrollar depresión. Según el informe, la prevalencia de depresión en personas con migraña es casi dos veces más alta que la población general. La migraña multiplica por 5 la probabilidad de sufrir síntomas depresivos. A medida que se incrementa la frecuencia de las crisis de migraña aumenta la probabilidad de sufrir síntomas de depresión. Por ello, las personas con migraña crónica tienen el doble de probabilidad de sufrir depresión que las personas con migraña episódica.

Con el objetivo de abordar la migraña de forma integral, se ha desarrollado un programa especial de manejo conjunto y la expansión planificada en el marco del Plan Andaluz de Cefaleas. Se busca hacer más eficiente la atención a estos pacientes, redefiniendo la narrativa en torno a la migraña como una enfermedad que merece atención y comprensión. La Dra. González Oria, insta a mejorar hábitos de vida y destaca el papel fundamental de la terapia cognitivo conductual y la terapia psicológica en el tratamiento complementario, ofreciendo una perspectiva única sobre el manejo de la migraña que va más allá de lo puramente farmacológico.

La [migraña](#), siendo la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años en España, exige una atención integral y un cambio de paradigma que reconozca su impacto profundo en la salud mental. Si bien se subraya la importancia de los tratamientos farmacológicos, la Dra. González Oria resalta que “compartir experiencias y buscar recursos para manejar las situaciones que



sino también mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de quienes la padecen.

Diagnóstico Precoz

Destacando el desafío al que se enfrentan los pacientes con migraña, la neuróloga enfatiza sobre la importancia de un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado para evitar el malestar asociado a las crisis y prevenir su cronificación. “La información precisa sobre la patología y la promoción de hábitos de vida saludables son esenciales para controlar la migraña episódica y reducir la posibilidad de comorbilidad psiquiátrica”, comenta.

La Dra. González Oria insiste en la detección y tratamiento conjunto de ambas patologías, utilizando en ocasiones tratamientos preventivos con antidepresivos, cuando existe comorbilidad psiquiátrica. “De hecho, en la Unidad de Cefaleas del Hospital Virgen del Rocío, se implementa un programa especial de manejo conjunto con el equipo de Salud Mental, que consideramos necesario extender en el marco del Plan Andaluz de Cefaleas”.

Resaltando la importancia del componente emocional en todas las patologías, la especialista destaca la necesidad de mejorar los hábitos de vida de los pacientes con migraña, incluyendo aspectos como sueño, alimentación, hidratación y ejercicio, fundamentales para la salud mental.

“Los pacientes deben compartir los motivos de su empeoramiento durante las revisiones, ya que muchas veces están relacionados con el estrés, problemas familiares o preocupaciones”, explica la Dra. González Oria. Un abordaje integral, según la neuróloga, “es esencial para pacientes con migraña cronificada que presentan síntomas asociados como falta de ilusión, anhedonia, tristeza e indiferencia”.

En un mensaje final sobre la migraña, la neuróloga destaca su

[SECCIONES](#) ▾[EDITORIAL](#)[CURSOS](#)[PODCAST](#)[SOBRE IEFS](#)[CONTACTA](#)

Dra. González Oria aconseja a los pacientes tratarse las crisis a tiempo, adoptar buenos hábitos de vida y buscar ayuda profesional en caso de aumento de frecuencia de éstas o aparición de síntomas ansiosos o depresivos.

[← 11 de enero](#)

[El Dr. Jesús Porta-Etessam, nuevo Presidente de la Sociedad Española de Neurología →](#)

También te puede gustar



La humanización de la diálisis, un compromiso común en el Día Mundial del Riñón

 marzo 9, 2023  0



TEVA premia a once proyectos que humanizan la sanidad

 diciembre 13, 2022  0



La atención integral a la salud de la mujer, una prioridad

 noviembre 29, 2023  0

Deja una respuesta

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

Comentario *



SECCIONES ▾

EDITORIAL

CURSOS

PODCAST

SOBRE IEFS

CONTACTO



INSTITUTO Español
de Formadores
en Salud

en  colaboramos con



Medicina

El Dr. Jesús Porta-Etessam, nuevo Presidente de la Sociedad Española de Neurología

📅 enero 11, 2024 👤 IEFS 💬 0 comentarios 🔖 medicina, neurología, profesional sanitario, SEN

Se ha renovado la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

El Dr. Jesús Porta-Etessam acaba de ser elegido Presidente de la

[SECCIONES](#) ▾[EDITORIAL](#)[CURSOS](#)[PODCAST](#)[SOBRE IEFS](#)[CONTACTO](#)

los neurólogos españoles y otros profesionales sanitarios interesados en la Neurología.

El Dr. Jesús Porta-Etessam es el actual Jefe de Sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, donde es responsable de las Unidades de Cefaleas y Neurooftalmología, tutor de residentes y miembro del Instituto de Neurociencias. También es Profesor de la Universidad Complutense de Madrid, acreditado por la ANECA.

Licenciado en Medicina y Cirugía y Doctor en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid, realizó su residencia en el Hospital 12 de octubre de Madrid completando su formación en el centro neurooncológico *Sloan Kettering* de Nueva York. Máster en estadística y epidemiología por la UNED, también ha cursado el Programa de formación en Liderazgo y Dirección Estratégica de Sociedades Científicas de ESADE y el Programa de Alta Dirección de Instituciones Sanitarias de IESE.

Ha sido el Director del Área de Cultura de la SEN y el Director de la Fundación del Cerebro y, durante los últimos cuatro años, ha sido el Vicepresidente de la Junta Directiva de la SEN, responsabilizándose del Área de Relaciones Institucionales. Con anterioridad también había ejercido como Vocal de Comunicación y como Vocal de Relaciones Internacionales de la Junta Directiva de la SEN. Además ha sido miembro de la Junta de los Grupos de Estudio de Cefaleas y Neurooftalmología de la SEN y Vocal de la Asociación Madrileña de Neurología.

También ha sido el impulsor y principal responsable de actividades tan conocidas y singulares como «El Arte y las Mariposas del Alma», “Un día más”, el Congreso de Residentes de Neurología, la Academia de Semiología, la Plataforma online PCI, los Encuentros entre el Cerebro y las Ciencias en Cosmocaixa, la Literatura y la Neurología en la Biblioteca Nacional, la Creatividad y el Cerebro en el Círculo de Bellas Artes de Madrid, o la Neurogastronomía y la Neurología de los Sentidos en los Cursos de Verano de la UCM,



Es miembro del Comité Editorial de publicaciones como Headache Research and Treatment, Neurología, Revista de Neurología, Kranion, Neuroscience and History y Lancet Neurology (castellano).

Ha publicado más de 250 artículos en revistas nacionales e internacionales indexadas, más de 40 capítulos y ha editado varios libros. Es ponente habitual en congresos y reuniones científicas, organizando un sinnúmero de ellas.

Se le concedió el Premio SEN Cefaleas en su modalidad científica y premio merito al liderazgo reputacional en Neurología entre otros, colabora habitualmente con asociaciones de pacientes y es Miembro de Honor de varias de ellas. Ayudó a la constitución de la Asociación de Pacientes de Parkinson "Taray" en 2000.

Nueva Junta Directiva de la SEN

Junto con el Dr. Jesús Porta-Etessam, también se ha elegido el resto de miembros de la Junta Directiva de la SEN. De esta forma, los Dres. Cristina Íñiguez Martínez, David Ezpeleta Echavarri, Mar Mendibe Bilbao y Maria Teresa Martínez de Albéniz Zabaleta son los nuevos Vicepresidentes de la SEN y se responsabilizaran -respectivamente- del Área de Relaciones Institucionales, del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, del Área Científica y del Área Económica y Organización Presupuestaria. Y la Dra. Débora María Cerdán Santacruz, ejercerá como nueva Secretaria de la Junta Directiva de la SEN y responsable del Área de Responsabilidad Social.

Los Dres. Francisco Escamilla Sevilla, David García Azorín, Silvia Gil Navarro, Javier Camiña Muñoz, Susana Arias Rivas y Guillermo Cervera Ygual completan la nueva Junta de la SEN como los nuevos Vocales y responsables -respectivamente- del Área Docente y Formación Continuada, del Área de Neurocooperación, Iberoamérica y Entorno Internacional, del Área de Atención a los Socios y Relaciones Sociales, del Área de Comunicación y Pacientes, del Área de Relaciones Profesionales y Sociedades Científicas Afines y del Área de Neurólogos Jóvenes, en formación y



SECCIONES ▾

EDITORIAL

CURSOS

PODCAST

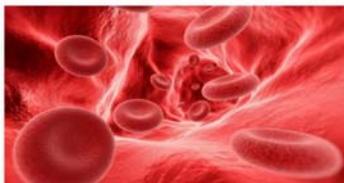
SOBRE IEFS

CONTACTO

Sus nombramientos se acaban de hacer efectivos una vez finalizado el periodo de votación -tras la celebración de la Asamblea General Extraordinaria en la Reunión Anual de la SEN- y la resolución del proceso electoral preceptivo. Estos cargos se ejercerán, al menos, por un periodo de dos años. Las próximas elecciones de la Junta Directiva de la SEN se realizarán en noviembre de 2025.

← [Hasta un 50% de las personas con migraña crónica puede sufrir depresión](#)

También te puede gustar



Sanidad aprueba una «vacuna» contra el colesterol: así funciona

📅 octubre 25, 2023 🗨️ 0



Dedicatoria en el pregón de San Fermín a sanitarios y enfermos de ELA

📅 julio 6, 2022 🗨️ 0



La ecografía nutricional, clave en el diagnóstico de desnutrición

📅 abril 17, 2023 🗨️ 0

Deja una respuesta

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

Comentario *

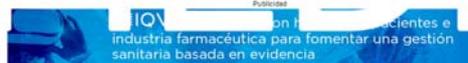


Buscar...

Acces

Get Notifications

aFor Especialidad Con... if settings uscribi... asias



AtenMEDIO ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

La mitad de las personas con migraña crónica puede sufrir depresión

En el caso de que la migraña se cronifique, puede dar lugar a padecer patologías psiquiátricas, de la misma forma que la depresión intensifica los síntomas de la migraña.



11/01/2024

La migraña y la depresión son dos realidades complejas que están conectadas y se revelan como desafíos que exigen un enfoque integral. La **Dra. Carmen González Oria**, neuróloga y coordinadora de la Unidad de Cefaleas del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla apuesta, con motivo del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión el próximo 13 de enero, por un abordaje completo, desde el diagnóstico precoz hasta tratamientos combinados, destacando la importancia de la salud mental en pacientes con migraña y la necesidad de tratar simultáneamente ambas condiciones.

El último estudio "Depresión y Neurología", publicado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), revela que **hasta un 50% de las personas con migraña puede desarrollar depresión**. Según el informe, la prevalencia de depresión en personas con migraña es casi dos veces más alta que la población general. La migraña multiplica por 5 la probabilidad de sufrir síntomas depresivos. A medida que se incrementa la frecuencia de las crisis de migraña aumenta la probabilidad de sufrir síntomas de depresión. Por ello, las personas con migraña crónica tienen el doble de probabilidad de sufrir depresión que las personas con migraña episódica.

Con el objetivo de abordar la migraña de forma integral, se ha desarrollado un programa especial de manejo conjunto y la expansión planificada en el marco del Plan Andaluz de Cefaleas. Se busca hacer más eficiente la atención a estos pacientes, redefiniendo la narrativa en torno a la migraña como una enfermedad que merece atención y comprensión. La Dra. González Oria, insta a mejorar hábitos de vida y destaca el papel fundamental de la terapia cognitivo conductual y la terapia psicológica en el tratamiento complementario, ofreciendo una perspectiva única sobre el manejo de la migraña que va más allá de lo puramente farmacológico.

La migraña, siendo la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años en España, exige una atención integral y un cambio de paradigma que reconozca su impacto profundo en la salud mental. Si bien se subraya la importancia de los tratamientos farmacológicos, la Dra. González Oria resalta que *"compartir experiencias y buscar recursos para manejar las situaciones que preocupan a los pacientes también es crucial"*. En última instancia, este enfoque multidimensional busca no solo tratar la migraña sino también mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de quienes la padecen.

Diagnóstico Precoz

Destacando el desafío al que se enfrentan los pacientes con migraña, la neuróloga enfatiza sobre la importancia de un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado para evitar el malestar asociado a las crisis y prevenir su cronificación. *"La información precisa sobre la patología y la promoción de hábitos de vida saludables son esenciales para controlar la migraña episódica y reducir la posibilidad de comorbilidad psiquiátrica"*, comenta.

La Dra. González Oria insiste en la detección y tratamiento conjunto de ambas patologías, utilizando en ocasiones tratamientos preventivos con antidepresivos, cuando existe comorbilidad psiquiátrica. *"De hecho, en la Unidad de Cefaleas del Hospital Virgen del Rocío, se implementa un programa especial de manejo conjunto con el equipo de Salud Mental, que consideramos necesario extender en el marco del Plan Andaluz de Cefaleas"*.

Resaltando la importancia del componente emocional en todas las patologías, la especialista destaca la **necesidad de mejorar los hábitos de vida de los pacientes con migraña**, incluyendo aspectos como sueño, alimentación, hidratación y ejercicio, fundamentales para la salud mental.

"Los pacientes deben compartir los motivos de su empeoramiento durante las revisiones, ya que muchas veces están relacionados con el estrés, problemas familiares o preocupaciones", explica la Dra. González Oria. Un abordaje integral, según la neuróloga, *"es esencial para pacientes con migraña cronificada que presentan síntomas asociados como falta de ilusión, anhedonia, tristeza e indiferencia"*.

En un mensaje final sobre la migraña, la neuróloga destaca su condición como una enfermedad que requiere atención. Siendo la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años, la Dra. González Oria aconseja a los pacientes tratarse las crisis a tiempo, adoptar buenos hábitos de vida y buscar ayuda profesional en caso de aumento de frecuencia de éstas o aparición de síntomas ansiosos o depresivos.

#migraña #depresión #dolor #salud mental





[Es noticia](#) | [Ganglios inflamados](#) | [Beneficios del pomelo](#) | [5 alimentos para bajar el colesterol](#) | [Tonsinolitosis](#) | [Errores en el uso del omeprazol](#) | [Sangrado en las heces](#)

12 de enero 2024

Editado por **europa press**

Infosalus

[🏠](#) [SALUD](#) [FARMACIA](#) [ACTUALIDAD](#) [MUJER](#) [NUTRICIÓN](#) [ESTÉTICA](#) [ASISTENCIA](#) [MAYORES](#) [ENFERMEDADES](#) ∨

[« 2024](#)

Noticias del día 09/01/2024

[Cuando las células malas se vuelven buenas: aprovechar el canibalismo celular para el tratamiento del cáncer](#)

[Un dispositivo robótico suave y portátil mejora la marcha de personas con enfermedad de Parkinson](#)

[Un estudio destaca la importancia del ejercicio en la adolescencia para prevenir la osteoporosis](#)

[¿Puede un fármaco prevenir la pérdida de audición provocada por la música alta y el envejecimiento?](#)

[El Hospital Nacional de Parapléjicos busca personas con lesión medular incompleta para un ensayo de reducción de fatiga](#)

[La fisioterapia respiratoria en bebés contribuye a reducir los ingresos y visitas hospitalarias](#)

[Medicina Preventiva cree que las mascarillas son "altamente recomendables" en centros sanitarios y aglomeraciones](#)

[Identifican una proteína que aumenta la formación de grasa marrón y beige buena](#)

[¿Cuál es la relación entre la contaminación y el desarrollo de enfermedades neurológicas?](#)

[El Consejo de Ministros aprueba el Plan Nacional contra el Radón para proteger a los trabajadores en riesgo](#)

[El Gobierno aprueba un acuerdo marco para la compra de nuevos equipos de salas de Radiología](#)

[Las sustancias tóxicas del tabaco permanecen en las superficies de los hogares](#)

[La AEMPS informa sobre la detección de un certificado de marcado CE falso en un generador de oxígeno](#)

[Canarias acuerda implantar el uso obligatorio de las mascarillas en todos los centros sociosanitarios](#)

[Madrid.- El sindicato médico de Madrid avala las 'autobajas' de Sanidad y creen que ayudaría a una mejor asistencia](#)

[SEMERGEN defiende la 'autobaja' médica: "Es eficaz para reducir la burocracia"](#)

[Cuál es la relación entre endometriosis y salud mental](#)

[El Consejo General de Farmacéuticos y la Sociedad Española de Radiofarmacia acuerdan impulsar acciones conjuntas](#)

[Identifican una vía para prevenir el deterioro cognitivo tras la radioterapia](#)

[Salud cree que el Consejo Interterritorial "no es el competente" de la autobaja y "además habría que modificar la ley"](#)

[CSIF valora que Sanidad implante la mascarilla en todas las CCAA y pide que también la ponga en el transporte público](#)

[Andalucía "aceptará" la obligatoriedad de la mascarilla "si hay imposición del Ministerio" pero critica las formas](#)



Euskadi pide a Sanidad que renuncie a imponer las mascarillas y avisa de las "dificultades jurídicas" de la medida

El Observatorio del Medicamento critica que 2023 ha estado marcado "por leyes discriminatorias contra la farmacia"

La embolización arterial percutánea es la estrategia clave para tratar la hemorragia postparto, según SERAM

Experto afirma que el tórax excavado es tres veces más frecuente en niños

Educación y Sanidad instan a usar la mascarilla en los colegios ante síntomas menores para evitar virus respiratorios

Sanidad nombra director general de Salud Pública a Pedro Gullón y del nuevo Comisionado de Salud Mental a Belén González

GSK pagará hasta 1.300 millones por la biofarmacéutica Aiolos

Europa inyecta 38 millones de euros a EBRAINS, plataforma para investigar la neurociencia y la salud cerebral

Una pauta alternativa mejora el tratamiento erradicador efectivo frente a 'Helicobacter pylori'

Los servicios jurídicos del Gobierno Vasco estudian la posible imposición por el Ministerio del uso de mascarilla

Empresas.- La vacuna antineumocócica V116 de MSD demuestra inmunogenecidad superior para 10 de 11 serotipos únicos

SATSE pide a las Consejerías de Sanidad que aborden en el Consejo Interterritorial el Grupo A para enfermeras

Detectan mediante resonancia magnética el daño axonal como biomarcador temprano en pacientes con esclerosis múltiple

Estudio revela que casi un tercio de los españoles afirma haber hecho algún tipo de dieta durante el 2023

La acromegalia es una patología minoritaria que puede tardar en diagnosticarse hasta 10 años, según la SEEN

Cómo ayudan los probióticos a prevenir las enfermedades respiratorias típicas del invierno

El Consejo General de Enfermería pide a Sanidad y Educación impulsar la figura de la enfermera escolar en todas las CCAA

El dolor crónico afecta al 60% de las personas que han sufrido un traumatismo craneoencefálico

Un estudio modifica una bacteria de la piel para que trate los síntomas del acné

Jesús Porta-Etessam es elegido nuevo presidente de la Sociedad Española de Neurología

Una vacuna demuestra potencial para retrasar la recaída de los cánceres colorrectales y de páncreas con mutación KRAS

La Comunidad de Madrid: "Cumpliremos con lo que diga el Gobierno. No estamos en contra del uso de las mascarillas"

Andalucía propone que las mutuas puedan tramitar bajas y altas por enfermedad común para aliviar la sanidad pública

Por qué hay que vacunarse de la gripe aunque ya se haya pasado la infección

La Fundación Amancio Ortega aportará 500.000 euros a FEDER para la financiación de actividades

Una investigación evalúa las prioridades del daño medular de origen pediátrico en el Hospital Nacional de Parapléjicos

Asturias establece desde este martes el uso obligatorio de la mascarilla en centros sanitarios y farmacias

García:Sanidad está "arrimando el hombro" para apoyar a las CCAA que han implantado la mascarillas en centros sanitarios



[Abusar de la televisión afecta a la capacidad de los niños para procesar el mundo que los rodea](#)

[La vacuna COVID-19 fue eficaz para niños y adolescentes durante las variantes Delta y Ómicron](#)

[El SARS-CoV-2 BA.2.86 es menos resistente a la vacuna, pero puede afectar más a los pulmones](#)

[El agua embotellada puede contener cientos de miles de pequeños trozos de plástico no identificados hasta ahora](#)

[Investigan una prometedora prueba para detectar tempranamente el Parkinson](#)

[Nuevos avances en la investigación de la esclerosis múltiple](#)

[Nuevos organoides cerebrales derivados de tejidos podrían revolucionar la investigación del cerebro](#)

Infosalus

[Acerca de infosalus.com](#) [Aviso Legal](#) [Política de Cookies](#) [Política de Privacidad](#) [Kiosko Google Play](#) [Hemeroteca](#) [Configuración de Cookies](#)

© 2024 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los contenidos de esta web sin su previo y expreso consentimiento.

infosalus / asistencia

La terapia cognitivo conductual y psicológica como tratamiento para la migraña



Archivo - Cefalea, migraña, dolor de cabeza. - GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO / ANTONIOGUILLEM

Infosalus

Publicado: jueves, 11 enero 2024 13:03

@infosalus_com



✉ Newsletter

MADRID, 11 Ene. (EUROPA PRESS) -



... de las del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla, la
... os de vida y destaca el papel fundamental de la
... en el tratamiento de la migraña.

... o por la Sociedad Española de Neurología (SEN),
... a puede desarrollar depresión. De esta manera,
... ales al aumento de las crisis de migraña.

... Día Mundial de la Lucha contra la Depresión el

próximo 13 de enero, destaca la importancia de un abordaje completo, desde el diagnóstico precoz hasta tratamientos combinados, destacando la importancia de la salud mental en pacientes con migraña y la necesidad de tratar simultáneamente ambas condiciones.

Con el objetivo de abordar la migraña de una forma más completa, se ha desarrollado un programa especial de manejo conjunto y la expansión planificada en el marco del 'Plan Andaluz de Cefaleas'.

Thank you for watching

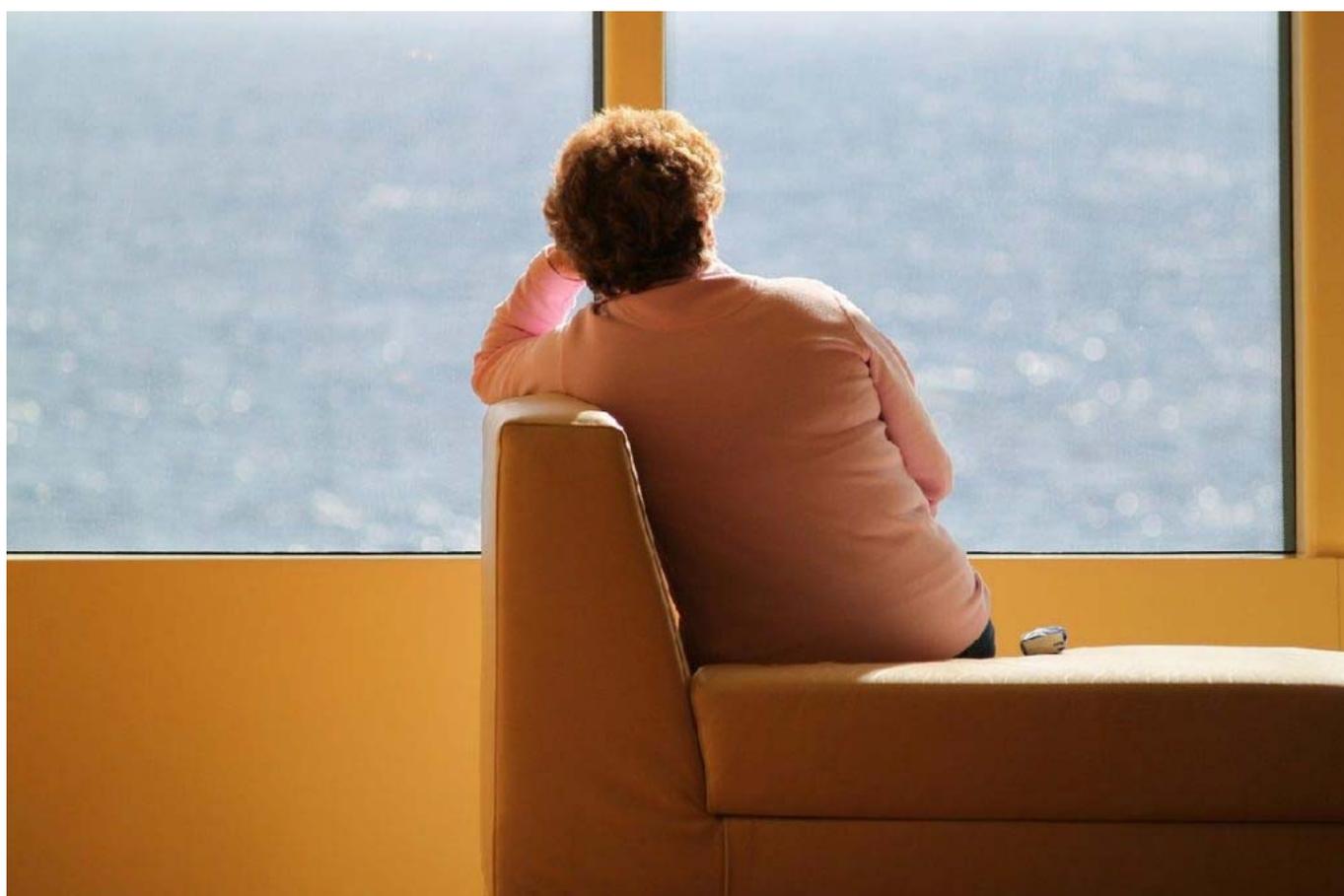
Si bien se subraya la importancia de los tratamientos farmacológicos, la doctora González Oria resalta que "compartir experiencias y buscar recursos para manejar las situaciones que preocupan a los pacientes también es crucial".

Asimismo, la neuróloga enfatiza sobre la importancia de un diagnóstico temprano con el fin de prevenir su cronificación. "La información precisa sobre la patología y la promoción de hábitos de vida saludables son esenciales para controlar la migraña episódica y reducir la posibilidad de comorbilidad psiquiátrica", comenta.

De igual manera, la experta insiste en la detección y tratamiento conjunto de ambas patologías, utilizando en ocasiones tratamientos preventivos con antidepresivos, cuando existe comorbilidad psiquiátrica.

"De hecho, en la Unidad de Cefaleas del Hospital Virgen del Rocío, se implementa un programa especial de manejo conjunto con el equipo de Salud Mental, que consideramos necesario extender en el marco del Plan Andaluz de Cefaleas", añade.

La especialista destaca la necesidad de mejorar los hábitos de vida de los pacientes con migraña, incluyendo aspectos como sueño, alimentación, hidratación y ejercicio.



LABORATORIOS

Hasta un 50% de las personas con migraña crónica puede sufrir depresión

Según el último estudio “Depresión y Neurología”, publicado por la Sociedad Española de Neurología (SEN)

11 de enero de 2024



Redacción

La **migraña** y la **depresión** son dos realidades complejas que están conectadas y se revelan como desafíos que exigen un enfoque integral. La **Dra. Carmen González Oria**, coordinadora de la Unidad de Cefaleas del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla, apuesta por un abordaje completo, desde el diagnóstico precoz hasta tratamientos combinados, destacando la importancia de la salud mental en pacientes con migraña y la necesidad de tratar simultáneamente ambas condiciones.

“La información precisa sobre la patología y la promoción de hábitos de vida saludables son esenciales para controlar la migraña y reducir la posibilidad de comorbilidad psiquiátrica”

El último estudio *“Depresión y Neurología”*, publicado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), revela que **hasta un 50% de las personas con migraña puede desarrollar depresión**. Según el informe, la prevalencia de depresión en personas con migraña es casi dos veces más alta que la población general. La migraña multiplica por cinco la probabilidad de sufrir síntomas depresivos. A medida que se incrementa la frecuencia de las crisis de migraña aumenta la probabilidad de sufrir síntomas de depresión. Por ello, las personas con migraña crónica tienen el doble de probabilidad de sufrir depresión que las personas con migraña episódica.

La migraña multiplica por cinco la probabilidad de sufrir síntomas depresivos

Con el objetivo de abordar la migraña de forma integral, se ha desarrollado un programa especial de manejo conjunto y la expansión planificada en el marco del Plan Andaluz de Cefaleas. Se busca hacer más eficiente la atención a estos pacientes, redefiniendo la narrativa en torno a la migraña como una enfermedad que merece atención y comprensión. La Dra. González Oria,  a mejorar hábitos de vida y destaca el papel fundamental de la terapia cognitivo-conductual y la terapia psicológica en el tratamiento complementario,

ofreciendo una perspectiva única sobre el manejo de la migraña que va más allá de lo puramente farmacológico.

La migraña, siendo la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años en España, exige una atención integral y un cambio de paradigma que reconozca su impacto profundo en la salud mental. Si bien se subraya la importancia de los tratamientos farmacológicos, la Dra. González Oria resalta que *“compartir experiencias y buscar recursos para manejar las situaciones que preocupan a los pacientes también es crucial”*. En última instancia, este enfoque multidimensional busca no solo tratar la migraña sino también mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de quienes la padecen. Diagnóstico Precoz Destacando el desafío al que se enfrentan los pacientes con migraña, la neuróloga enfatiza sobre la importancia de un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado para evitar el malestar asociado a las crisis y prevenir su cronificación.

En España, la migraña sigue siendo la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años

“La información precisa sobre la patología y la promoción de hábitos de vida saludables son esenciales para controlar la migraña episódica y reducir la posibilidad de comorbilidad psiquiátrica”, comenta. La Dra. González Oria insiste en la detección y tratamiento conjunto de ambas patologías, utilizando en ocasiones tratamientos preventivos con antidepresivos, cuando existe comorbilidad psiquiátrica. *“De hecho, en la Unidad de Cefaleas del Hospital Virgen del Rocío, se implementa un programa especial de manejo conjunto con el equipo de Salud Mental, que consideramos necesario extender en el marco del Plan Andaluz de Cefaleas”*. Resaltando la importancia del componente emocional en todas las patologías, la especialista destaca la necesidad de mejorar los hábitos de vida de los pacientes con migraña, incluyendo aspectos como sueño, alimentación, hidratación y ejercicio, fundamentales para la salud mental.

“Los pacientes deben compartir los motivos de su empeoramiento durante las revisiones, ya que muchas veces están relacionados con el estrés, problemas familiares o preocupaciones”, explica la Dra. González Oria. Un abordaje integral, según la neuróloga, *“es esencial para pacientes con migraña cronificada que presentan síntomas asociados como falta de ilusión, anhedonia, tristeza e indiferencia”*. En un mensaje final sobre la migraña, la neuróloga destaca su condición como una enfermedad que requiere atención. Siendo la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años en España. González Oria aconseja a los pacientes tratarse las crisis a tiempo, adoptar buenos hábitos de vida y buscar ayuda profesional en caso de aumento de



frecuencia de éstas o aparición de síntomas ansiosos o depresivos.

Noticias complementarias

Jesús Porta-Etessam, nuevo presidente de la Sociedad Española de Neurología

Aumentan un 20% los casos de esclerosis múltiple a nivel mundial en los últimos cinco años

ABBVIE , B1 , DEPRESIÓN , LABORATORIOS , SALUD MENTAL , SEN



Por Vive! Radio (https://www.ivoox.com/perfil-vive-radio_at_podcaster_31520431_1.html) => Vive! Radio Valladolid (https://www.ivoox.com/podcast-vive-radio-valladolid_sq_111881113_1.html)

vive!

11.01.2024
7 8 9

Vive Valladolid con Diego Rivera 9.00 | Entrevista al doctor David García Azorín. Valladolid, en la media nacional...

REPRODUCIR https://www.ivoox.com/rjx_c8_showPopover_122450299_1.html

00:00 58:58

Descargar Compartir Me gusta Más

Descripción de Vive Valladolid con Diego Rivera 9.00 | Entrevista al doctor David García Azorín. Valladolid, en la media nacional...

La actualidad de la mañana en Vive! Valladolid con Diego Rivera. Repasamos las noticias de última hora y entrevistamos al doctor David García Azorín, que acaba de ser reelegido vocal del Área Internacional de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología. Education First ha publicado un estudio sobre el nivel de inglés de los ciudadanos, con Valladolid situándose en un nivel similar al de la media española. Al hilo de estos datos, hablamos con Fredes Antuña, la directora de la Escuela Oficial de Idiomas de Valladolid. También conocemos a la atleta vallisoletana Ángela Vicosa, campeona de España de cross, cuarta de Europa en categoría sub-23 y Subcampeona de Europa por equipos con la selección española, que ha sido recibida en el Ayuntamiento de la capital por el alcalde, Jesús Julio Camero.

Comentarios

Anónimo

Escribe un comentario...

PUBLICAR

Más de Noticias y sucesos

- Vive Valladolid con Diego Rivera 8.00 | Mascarillas obligatorias en centros sanitarios, pero no en farmacias... (https://www.ivoox.com/vive-valladolid-diego-rivera-8-00-mascarillas-audios-mp3_rf_122448269_1.html)
- Vive el campo con Jaime Sánchez Cuellar | Entrevista a Jorge Mongil, doctor ingeniero de Montes de la Universidad... (https://www.ivoox.com/vive-campo-jaime-sanchez-cuellar-audios-mp3_rf_122444104_1.html)
- Las noticias del día - 10/01/24 (https://www.ivoox.com/noticias-del-dia-10-01-24-audios-mp3_rf_122421516_1.html)
- En la voz de César Vidal (https://www.ivoox.com/podcast-voc-cesar-vidal_sq_11102806_1.html) 48:46
- Crimenes de Película: Gipsy Rose, de víctima de maltratos a asesina de su madre (https://www.ivoox.com/crimenes-pelicula-gipsy-rose-audios-mp3_rf_122210197_1.html)
- Crimes - Gipsy Rose - víctima de maltrato a asesina de su madre (https://www.ivoox.com/crimes-gipsy-rose-victima-de-maltrato-a-asesina-de-su-madre_audios-mp3_rf_122210197_1.html)
- VER TODOS (https://www.ivoox.com/audios-noticias-sucesos_sa_f468_1.html)

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

- RECOMENDADO**
- Audios que gustan (https://www.ivoox.com/audios-recomendados_hy_1.html)
 - Audios comentados (https://www.ivoox.com/ultimos-audios-comentados_hx_1.html)
 - Se busca en Google (https://www.ivoox.com/audios-que-se-buscan-en-google-de-historia-creencias_2i_f31_1.html)
 - Listas populares (https://www.ivoox.com/fstas_bk_lists_1.html)
 - Ivoox Magazine (<https://www.ivoox.com/magazine>)
 - Ranking podcast (https://www.ivoox.com/top100_hb.html)
 - Observatorio Ivoox (<https://www.ivoox.com/informes-ivoox-informe-consumo-podcast-en-espanol>)

SERVICIOS

LAS PROVINCIAS

Los trucos que utilizan los astronautas para quedarse dormidos en minutos

El insomnio es uno de los problemas de salud que más afecta a la población mundial



Un hombre tratando de conciliar el sueño. Fotolia

A. Pedroche

Viernes, 12 de enero 2024, 01:22

Comenta



Hay un problema de salud sobre el que se pasa de puntillas en muchas ocasiones: el insomnio. Según la Sociedad Española de Neurología, en nuestro país el 48% de los adultos y el 25% de los niños no tiene un sueño de calidad. Existe una evidente falta de sueño, y aseguran además que un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. Descansar bien es más importante de lo que muchos pueden llegar a pensar. Si tenemos falta de sueño podemos sufrir pérdidas de memoria, fatiga, problemas de salud mental y disminución del estado

de ánimo.

Lo principal para combatir este problema es llevar un estilo de vida saludable para conseguir lo que se conoce como higiene del sueño. Tratar de comer de forma equilibrada, practicar deporte y crearnos una rutina antes de irnos a la cama para estar relajados nos ayudará a conseguir mejorar nuestro sueño. Sin embargo, es cierto que hay una serie de trucos que ayudan a dormirse de forma más rápida.

En esta ocasión te explicaremos los trucos que utilizan desde la propia [NASA](#) y que han compartido en su página web. Se trata de un artículo en el que el organismo explica que los vuelos espaciales pueden provocar desajustes del ritmo circadiano y en consecuencia falta de sueño, de ahí que sigan una serie de recomendaciones para intentar paliar estos problemas de insomnio.

En primer lugar, aconsejan tener paciencia. Es sencillo ponernos nerviosos si vemos que pasan los minutos y no conseguimos dormir. Lo mejor que podemos hacer es crear un horario propio, que tenga en cuenta nuestro ritmo circadiano y los hábitos de sueño típicos de cada uno.

A continuación, remarcan que debemos identificar aquellos factores que afectan a la calidad y cantidad del sueño. Por ejemplo, aconsejan minimizar el uso de la luz azul de los dispositivos electrónicos o cenar de manera consciente. También influye el espacio donde vamos a dormir y los astronautas lo estudian al detalle: la temperatura, la iluminación, el flujo de aire, el ruido, el dióxido de carbono y las correas espaciales para que no floten mientras duermen.

Por último, desde la NASA [aconsejan tomar melatonina](#) o acudir a terapia cognitivo-conductual del sueño para que no nos asalten pensamientos intrusivos que nos impidan dormir por la noche.

Temas NASA Salud

 Comenta

 Reporta un error



EN DIRECTO



¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

PUBLICIDAD

[Ondacero](#) [Programas](#) [Por fin no es lunes](#) [Podcast](#) [Entrevistas de Por fin](#)

ENTREVISTA EN POR FIN NO ES LUNES

Crecen en España los trastornos crónicos del sueño: "Nos perjudica trabajar hasta tarde, el presencialismo; la sociedad del multitasking nos acelera"

Los españoles dormimos mal y gran parte de la culpa la tiene nuestro modo de vida, lo que provoca que cada vez haya más patologías como insomnio, ronquidos, apneas del sueño, síndrome de las piernas inquietas o trastornos del ritmo circadiano.

 **La crisis de la dieta mediterránea se acentúa entre los jóvenes: "Habría que poner en las escuelas una asignatura para comer bien"**

M.P.

Madrid | 14.01.2024 10:59

 AUDIO | 18:54 EN DIRECTO
Más de uno

PUBLICIDAD



15/11
1ª sesión

QUUVIVIQ
daridorexant 30mg comprimidos

quvivismo TALKS

Únete a los encuentros digitales con expertos en **insomnio crónico**

Registrarse

Ver Ficha Técnica
ES-DA-00082 Noviembre 2023



Buscar

Compartir Me Gusta  0Comentar  0 PUBLICAR 

Actualidad y Artículos | Neurología General

 SeguirNoticia |  12/01/2024

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



Una de cada tres personas padece algún tipo de trastorno neurológico (migraña o cefalea, ictus, enfermedad de párkinson, epilepsia, esclerosis múltiple, esclerosis lateral amiotrófica, polineuropatías, miopatías, tumores cerebrales, Alzheimer...), según la Sociedad Española de Neurología (SEN).



primera causa de discapacidad y la segunda causa de mortalidad. En España -según datos de la SEN-, estas enfermedades afectan a más de 7 millones de personas y también lideran los rankings de discapacidad/mortalidad.

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

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

En el caso de la migraña, el coste emocional y económico es alto: “Hay mujeres que se plantean no quedarse embarazadas por ello. También pueden presentar ansiedad anticipatoria de las crisis y pueden tener comorbilidad psiquiátrica (en una migraña crónica la tasa de depresión alcanza el 30%). La migraña crónica puede suponer un **gasto de 12.000 euros anuales y la episódica, de 5.000**”, señala **Jesús Porta-Etessam**, jefe de Sección de Neurología en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

En España, la prevalencia y la incidencia del párkinson se ha incrementado en las últimas décadas: se estima que afecta a unas **160.000 personas, de las cuales el 37% la padecen en estado avanzado**. El diagnóstico de esta enfermedad es principalmente clínico y se basa en la detección de síntomas motores y la exclusión de otros trastornos mediante pruebas complementarias.



tradicional de la enfermedad con síntomas motores como el temblor, puede dificultar la identificación de casos atípicos que se manifiestan inicialmente con síntomas no motores”, concluye explica **Álvaro Sánchez-Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Palabras clave: neurología, esclerosis múltiple, párkinson

Url corta de esta página: <http://psiqu.com/2-72717>

Comentarios de los usuarios

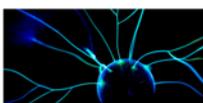
AÑADIR COMENTARIO

No hay ningun comentario, se el primero en comentar

Artículos relacionados



Desarrollan un posible nuevo tratamiento farmacológico para la esclerosis múltiple



Neurología e Ingeniería Biomédica se unen para potenciar la investigación



El Clínico de València logra la certificación de excelencia en cuidados a pacientes con esclerosis múltiple



Hemos de conseguir parar la esclerosis múltiple



18 de diciembre: Día Nacional de la Esclerosis Múltiple



El Gregorio Marañón, acreditado por la calidad de la atención a pacientes con esclerosis múltiple

Puedes pulsar en botón de **SEGUIR** en los Grupos, Áreas temáticas, y autores que te interesan para ver el contenido que más te gusta en tu



Psicología

Tecnología

Política sanitaria

Experta destaca la terapia cognitivo conductual y psicológica para el tratamiento de migraña

Agencias

Jueves, 11 de enero de 2024, 13:03 h (CET)

@DiarioSigloXXI 

MADRID, 11 (EUROPA PRESS)

La neuróloga y coordinadora de la Unidad de Cefaleas del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla, la doctora Carmen González Oria, insta a mejorar hábitos de vida y destaca el papel fundamental de la terapia cognitivo conductual y la terapia psicológica en el tratamiento de la migraña.

Según el informe 'Depresión y Neurología', publicado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 50 por ciento de las personas con migraña crónica puede desarrollar depresión. De esta manera, las posibilidades de sufrir depresión son proporcionales al aumento de las crisis de migraña.

La doctora Carmen González Oria, con motivo del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión el próximo 13 de enero, destaca la importancia de un abordaje completo, desde el diagnóstico precoz hasta tratamientos combinados, destacando la importancia de la salud mental en pacientes con migraña y la necesidad de tratar simultáneamente ambas condiciones.

Con el objetivo de abordar la migraña de una forma más completa, se ha desarrollado un programa especial de manejo conjunto y la expansión planificada en el marco del 'Plan Andaluz de Cefaleas'.

Si bien se subraya la importancia de los tratamientos farmacológicos, la doctora González Oria resalta que "compartir experiencias y buscar recursos para manejar las situaciones que preocupan a los pacientes también es crucial".

Asimismo, la neuróloga enfatiza sobre la importancia de un diagnóstico temprano con el fin de prevenir su cronificación. "La información precisa sobre la patología y la promoción de hábitos de vida saludables son esenciales para controlar la

Noticias relacionadas

Los 21 proyectos de la Fundación Fontilles en Asia, África y América beneficiarán a 2.748.000 personas en 2024

La mejora en el control de la EPOC es clave para avanzar en los tratamientos, según el estudio CLAVE

Experto señala que practicar ejercicio es "una opción ideal de tratamiento" para la disfunción eréctil

Cataluña cifra el seguimiento de la huelga sanitaria en un 0,7% por la mañana y 1,2% por la tarde

Cruz Roja llama a crear comunidades empáticas con la depresión y la salud mental y promueve 'Cruz Roja Te Escucha'

migraña episódica y reducir la posibilidad de comorbilidad psiquiátrica", comenta.

De igual manera, la experta insiste en la detección y tratamiento conjunto de ambas patologías, utilizando en ocasiones tratamientos preventivos con antidepresivos, cuando existe comorbilidad psiquiátrica.

"De hecho, en la Unidad de Cefaleas del Hospital Virgen del Rocío, se implementa un programa especial de manejo conjunto con el equipo de Salud Mental, que consideramos necesario extender en el marco del Plan Andaluz de Cefaleas", añade.

La especialista destaca la necesidad de mejorar los hábitos de vida de los pacientes con migraña, incluyendo aspectos como sueño, alimentación, hidratación y ejercicio.

Te recomendamos

Recomendado por  |



¿Cuánto le durarían 500.000 € durante su jubilación en España?

[Patrocinado por Fisher Invest...](#)

Alquile sus terrenos! Gane hasta 1500 EUR/ha.

Maximice los ingresos procedentes de sus tierra...

[Patrocinado por Alquilerterre...](#)

[Fotos] 15 famosos que quizá no sabías que son LGBTQ

Intenta no atragantarte cuando veas cuáles de tu...

[Patrocinado por Celebrity HQ](#)

Las oficinas de jardín con calefacción: la...

[Patrocinado por Oficin...](#)

77 consejos de inversión para su jubilación durante el 2024

[Patrocinado por Fisher Investments España](#)

Las señales de psoriasis en 2024 podrían sorprender...

[Patrocinado por Señal...](#)

Neurólogos del Hospital de Salamanca suplirán la falta de profesionales en Zamora



Hospital Universitario de Salamanca.

Los profesionales sanitarios se desplazarán por las tardes para atender las consultas de esta especialidad en la capital zamorana



Isabel Rodríguez

Miércoles, 10 Enero 2024, 19:10



Lectura estimada: 1 min.



Última actualización: Miércoles, 10 Enero 2024, 19:17

Lo mas visto

> **El vidriero segoviano Carlos Muñoz de Pablos, Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes 2023**

> **El VI Encuentro 'Mujeres Músicas María de Pablos' celebra el 120 aniversario de la compositora segoviana**

> **El Teatro Juan Bravo impulsa a músicos segovianos**

☰ Menú

🔍 Buscador

■ ÁVILA

■ BURGOS

■ LEÓN

■ PALENCIA

■ SALAMANCA

en Zamora ha llevado a Sacyl a **recurrir a profesionales sanitarios de Salamanca para que se desplacen a Zamora por las tardes** para atender las consultas de esa especialidad como forma de **evitar que se incrementen las listas de espera**.

La gerente de Atención Sanitaria de Zamora, Montserrat Chimeno, ha detallado este miércoles que han recurrido a una "autoconcertación" para que neurólogos del Hospital Universitario de Salamanca acudan por las tardes a Zamora y reprogramar así las citas, publica EFE.

Chimeno ha indicado que **los servicios con mayores problemas** en Zamora por falta de profesionales son actualmente los de Neurología, Oftalmología y Urología y ha señalado que no se puede saber cómo afectará el concurso de traslados que se produzca en marzo.

La decisión de recurrir a los profesionales salmantinos se debe a que se ha intentado contratar a neurólogos a través de la oferta de puestos de trabajo y a través de la Sociedad Española de Neurología sin éxito.

Comparte esta noticia



Noticia anterior



Junts da un respiro a Sánchez y no...

Noticia siguiente



Alberto Chicote regresa c...

nuevos trabajos

> **Álex de la Iglesia, en Segovia: "El CIDE es un espacio distintivo con look de lugar misterioso"**

> **La Diputación de Segovia estrena cargo de Vicesecretaria General**

Últimas Noticias

> **A galopar**

> **El Barça se cita con el Real Madrid en la final de la Supercopa**

> **El mundo, dividido por la denuncia de Sudáfrica contra Israel por "genocidio"**

> **'¡Aguá!', el esperado primer disco de Chanel con dedicatoria incluida**

> **Veterinarios y Diputación de Segovia buscan gestionar perros abandonados y colonias de gatos**

1 comentario





✉ NEWSLETTER

MENÚ



TITULARES **se benefician de los más de 300 ensayos clínicos desarr** ||

Inicio » Especialistas »

Hasta un 50% de las personas con migraña crónica puede sufrir depresión

ESPECIALISTAS

Hasta un 50% de las personas con migraña crónica puede sufrir depresión

📍 XSalud ⌚ 7 Horas Atrás 💬 0 👤 8 Minutos





La migraña y la depresión son dos realidades complejas que están conectadas y se revelan como desafíos que exigen un enfoque integral. La **Dra. Carmen González Oria**, neuróloga y coordinadora de la Unidad de Cefaleas del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla apuesta, con motivo del **Día Mundial de la Lucha contra la Depresión** el próximo 13 de enero, por un abordaje completo, desde el diagnóstico precoz hasta tratamientos combinados, destacando **la importancia de la salud mental en pacientes con migraña y la necesidad de tratar simultáneamente ambas condiciones.**

El último estudio “**Depresión y Neurología**”, publicado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), revela que **hasta un 50% de las personas con migraña puede desarrollar depresión.** Según el informe, la prevalencia de depresión en personas con migraña es casi dos veces más alta que la población general. La migraña multiplica por 5 la probabilidad de sufrir síntomas depresivos. A medida que se incrementa la frecuencia de las crisis de migraña aumenta la probabilidad de sufrir síntomas de depresión. Por ello, las personas con migraña crónica tienen el doble de probabilidad de sufrir depresión que las personas con migraña episódica.

Con el objetivo de abordar la migraña de forma integral, se ha desarrollado un programa especial de manejo conjunto y la expansión planificada en el marco del Plan Andaluz de Cefaleas. Se busca hacer más eficiente la atención a estos pacientes, redefiniendo la narrativa en torno a la migraña como una enfermedad que merece atención y comprensión. La Dra. González Oria, insta a **mejorar hábitos de vida y destaca el papel fundamental de la terapia cognitivo conductual y la terapia psicológica en el tratamiento complementario**, ofreciendo una perspectiva única sobre el manejo de la migraña que va más allá de lo puramente farmacológico.

La migraña, siendo la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años en España, exige una atención integral y un cambio de paradigma que reconozca su impacto profundo en la salud mental. Si bien se subraya la importancia de los tratamientos farmacológicos, la Dra. González Oria resalta que *“compartir experiencias y buscar recursos*

para manejar las situaciones que preocupan a los pacientes también es crucial". En última instancia, este enfoque multidimensional busca no solo tratar la migraña sino también mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de quienes la padecen.

Diagnóstico Precoz

Destacando el desafío al que se enfrentan los pacientes con migraña, la neuróloga enfatiza sobre la importancia de un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado para evitar el malestar asociado a las crisis y prevenir su cronificación. *"La información precisa sobre la patología y la promoción de hábitos de vida saludables son esenciales para controlar la migraña episódica y reducir la posibilidad de comorbilidad psiquiátrica", comenta.*

La Dra. González Oria insiste en la detección y tratamiento conjunto de ambas patologías, utilizando en ocasiones tratamientos preventivos con antidepresivos, cuando existe comorbilidad psiquiátrica. *"De hecho, en la Unidad de Cefaleas del Hospital Virgen del Rocío, se implementa un programa especial de manejo conjunto con el equipo de Salud Mental, que consideramos necesario extender en el marco del Plan Andaluz de Cefaleas".*

Resaltando la importancia del componente emocional en todas las patologías, la especialista destaca la **necesidad de mejorar los hábitos de vida de los pacientes con migraña**, incluyendo aspectos como sueño, alimentación, hidratación y ejercicio, fundamentales para la salud mental.

"Los pacientes deben compartir los motivos de su empeoramiento durante las revisiones, ya que muchas veces están relacionados con el estrés, problemas familiares o preocupaciones", explica la Dra. González Oria. Un abordaje integral, según la neuróloga, "es esencial para pacientes con migraña cronificada que presentan síntomas asociados como falta de ilusión, anhedonia, tristeza e indiferencia".

En un mensaje final sobre la migraña, la neuróloga destaca su condición como una enfermedad que requiere atención. Siendo la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años, la Dra. González Oria aconseja a los pacientes tratarse las crisis a tiempo, adoptar buenos hábitos de vida y buscar ayuda profesional en caso de aumento de frecuencia de éstas o aparición de síntomas ansiosos o depresivos.



☑ NEWSLETTER

TITULARES

Doctora Mariluz Amador, nueva Directora Médica de Roche
3 horas Atrás



Inicio » Especialistas »

El Dr. Jesús Porta-Etessam, nuevo presidente de la Sociedad Española de Neurología

ESPECIALISTAS

El Dr. Jesús Porta-Etessam, nuevo presidente de la Sociedad Española de Neurología

📍 XSalud ⌚ 3 Días Atrás 💬 0 👤 8 Minutos





El **Dr. Jesús Porta-Etessam** acaba de ser elegido presidente de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN), sociedad científica constituida por más de 4.500 miembros, entre los que se incluyen la gran mayoría de los neurólogos españoles y otros profesionales sanitarios interesados en la Neurología.

El Dr. Jesús Porta-Etessam es el actual jefe de Sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, donde es responsable de las Unidades de Cefaleas y Neurooftalmología, tutor de residentes y miembro del Instituto de Neurociencias. También es Profesor de la Universidad Complutense de Madrid, acreditado por la ANECA.

Licenciado en Medicina y Cirugía y Doctor en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid, realizó su residencia en el Hospital 12 de octubre de Madrid completando su formación en el centro neurooncológico Sloan Kettering de Nueva York. Máster en estadística y epidemiología por la UNED, también ha cursado el Programa de formación en Liderazgo y Dirección Estratégica de Sociedades Científicas de ESADE y el Programa de Alta Dirección de Instituciones Sanitarias de IESE.

Ha sido el director del Área de Cultura de la SEN y el director de la Fundación del Cerebro y, durante los últimos cuatro años, ha sido el vicepresidente de la Junta Directiva de la SEN, responsabilizándose del Área de Relaciones Institucionales. Con anterioridad también había ejercido como vocal de Comunicación y como vocal de Relaciones Internacionales de la Junta Directiva de la SEN. Además ha sido miembro de la Junta de los Grupos de Estudio de Cefaleas y Neurooftalmología de la SEN y vocal de la Asociación Madrileña de Neurología.

También ha sido el impulsor y principal responsable de actividades tan conocidas y singulares como «El Arte y las Mariposas del Alma», «Un día más», el Congreso de Residentes de Neurología, la Academia de Semiología, la Plataforma online PCI, los Encuentros entre el Cerebro y las Ciencias en Cosmocaixa, la Literatura y la Neurología en la Biblioteca Nacional, la Creatividad y el Cerebro en el Círculo de Bellas Artes de Madrid, o la Neurogastronomía y la Neurología de los Sentidos en los Cursos de Verano de la UCM, entre otras.

MENÚ



ES MIEMBRO DEL COMITÉ EDITORIAL DE PUBLICACIONES COMO HEADACHE Research and Treatment, Neurología, Revista de Neurología, Kranion, Neuroscience and History y Lancet Neurology (castellano).

Ha publicado más de 250 artículos en revistas nacionales e internacionales indexadas, más de 40 capítulos y ha editado varios libros. Es ponente habitual en congresos y reuniones científicas y ha organizado un sinnúmero de ellas.

Se le concedió el Premio SEN Cefaleas en su modalidad científica y premio merito al liderazgo reputacional en neurología entre otros, colabora habitualmente con asociaciones de pacientes y es Miembro de Honor de varias de ellas. Ayudó a la constitución de la Asociación de Pacientes de Parkinson «Taray» en 2000.

Nueva Junta Directiva de la SEN

Junto con el Dr. Jesús Porta-Etessam, también ha sido elegidos el resto de miembros de la Junta Directiva de la SEN. De esta forma, los Dres. Cristina Íñiguez Martínez, David Ezpeleta Echavarri, Mar Mendibe Bilbao y Maria Teresa Martínez de Albéniz Zabaleta ha sido elegidos como los nuevos vicepresidentes de la SEN y se responsabilizaran -respectivamente- del Área de Relaciones Institucionales, del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, del Área Científica y del Área Económica y Organización Presupuestaria. Y la Dra. Débora María Cerdán Santacruz, ejercerá como nueva secretaria de la Junta Directiva de la SEN y responsable del Área de Responsabilidad Social.

Los Dres. Francisco Escamilla Sevilla, David García Azorín, Silvia Gil Navarro, Javier Camiña Muñoz, Susana Arias Rivas y Guillermo Cervera Ygual completan la nueva Junta de la SEN como los nuevos vocales y responsables -respectivamente- del Área Docente y Formación Continuada, del Área de Neurocooperación, Iberoamérica y Entorno Internacional, del Área de Atención a los Socios y Relaciones Sociales, del Área de Comunicación y Pacientes, del Área de Relaciones Profesionales y Sociedades Científicas Afines y del Área de Neurólogos Jóvenes, en formación y pregrado.

Sus nombramientos se acaban de hacer efectivos una vez finalizado el periodo de votación -tras la celebración de la Asamblea General Extraordinaria en la Reunión Anual de la SEN- y la resolución del proceso

MENÚ



de dos años. Las próximas elecciones de la Junta Directiva de la SEN se realizarán en noviembre de 2025.

[« Anterior:](#)

Sanidad nombra Director General de Salud Pública al médico Pedro Gullón y para el nuevo Comisionado de Salud Mental a Belén González Callado

[Siguiente: »](#)

AMATIST, la gama con la Fórmula nº1 para pieles con experiencia

DEJA UNA RESPUESTA

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

Comentario *

Nombre *

Correo electrónico *

Web