



Aragón Radio > Podcast > Emisiones > [Dos neurólogas aragonesas, reelegidas ...](#)

Dos neurólogas aragonesas, reelegidas para la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología

En Despierta Aragón Informativo



17/01/2024

Duración: 00:13:17



Más podcasts de Despierta Aragón Informativo



Despierta Aragón de 08h a 09h -
Hace 32 minutos



Despierta Aragón de 07h a 08h -
Hace 1 hora



Una vida dedicada a la salud de los
Hace 1 hora



Despierta Aragón de 06:30h a 07h -
Hace 2 horas



La mayoría de los productos
Hace 23 horas



Despierta Aragón de 09h a 10h -
Hace 23 horas

Privacidad



Un estudio del IIS La Fe desvela los beneficios del resveratrol en modelos animales de ictus isquémico

Inicio (<https://biotech-spain.com/es/>) / Artículos (<https://biotech-spain.com/es/articles/>) / Cardiovascular y sistema circulatorio

Cardiovascular y sistema circulatorio (<https://biotech-spain.com/es/articles?category=cardiovascular-y-sistema-circulatorio>), Centros de investigación (<https://biotech-spain.com/es/articles?category=centros-de-investigación>), Drug discovery (<https://biotech-spain.com/es/articles?category=drug-discovery>), Enfermedades neurológicas (<https://biotech-spain.com/es/articles?category=enfermedades-neurológicas>), Publicaciones científicas (<https://biotech-spain.com/es/articles?category=publicaciones-científicas>), Red de investigación (<https://biotech-spain.com/es/articles?category=red-de-investigación>), Sistema nervioso central (<https://biotech-spain.com/es/articles?category=sistema-nervioso-central>), Universidades (<https://biotech-spain.com/es/articles?category=universidades>)



(<https://biotech-spain.com/es/articles/un-estudio-del-iis-la-fe->

[desvela-los-beneficios-del-resveratrol-en-modelos-animales-de-ictus-isquémico/](#))

La **Unidad Mixta de Investigación Cerebrovascular del Instituto de Investigación Sanitaria La Fe** (<https://www.iislafe.es/es>) (IIS La Fe), en colaboración con el **Departamento de Estadística e Investigación Operativa Aplicadas y Calidad de la Universitat Politècnica de València** (<https://www.upv.es/>), así como con el **Departamento de Neurología de la Universidad de Miami** (<https://welcome.miami.edu/>), han estudiado los efectos y mecanismos de acción del resveratrol en modelos animales de ictus isquémico.

Después de una revisión sistemática de la literatura existente y de un metaanálisis de los resultados para sintetizar y cuantificar los efectos cerebroprotectores del resveratrol, así como para comprender sus mecanismos de acción en profundidad, el equipo investigador ha descubierto que el tratamiento con resveratrol en modelos de ictus isquémico en roedores presenta probabilidades significativas de beneficio.

Estos resultados podrían abrir nuevas puertas en el tratamiento de esta enfermedad devastadora. El resveratrol es un compuesto natural perteneciente al grupo de los polifenoles. Se encuentra en varias plantas, especialmente en las uvas rojas, las nueces y algunas bayas. Se ha empleado en distintas investigaciones para otras patologías como cáncer y enfermedades cardiovasculares por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Altas probabilidades de beneficio

En concreto, han observado una reducción del tamaño del infarto, del edema cerebral, así como del deterioro de la barrera hematoencefálica y de la neurofuncionalidad, junto con un aumento del rendimiento motor. Además, aunque con menor probabilidad, el estudio concluye que el resveratrol también demostró un aumento de la supervivencia neuronal y la reducción de la apoptosis, procesos cruciales en la recuperación cerebral.

Estos efectos positivos se han asociado a la capacidad del resveratrol para reducir el estrés oxidativo y la inflamación, así como a la inhibición de las vías de apoptosis o muerte celular programada. A pesar de estos resultados alentadores, los autores del estudio subrayan la necesidad de llevar a cabo más investigaciones preclínicas de alta calidad para fundamentar y diseñar la investigación sobre el tratamiento con resveratrol en pacientes que han sufrido un accidente cerebrovascular.

El artículo de la Unidad Mixta de Investigación Cerebrovascular del IIS La Fe y sus colaboradores se destaca en el número de diciembre de la revista *Journal of Cerebral Blood Flow & Metabolism*, con una imagen en la portada y una reseña en la tabla de contenidos.

Sobre el ictus isquémico

El ictus isquémico se produce cuando un coágulo de sangre bloquea un vaso sanguíneo en el cerebro, impidiendo el flujo de sangre, oxígeno y nutrientes. Aunque se han desarrollado tratamientos para retirar coágulos y restablecer el flujo sanguíneo, la investigación destaca la importancia de tratamientos cerebroprotectores que reduzcan el daño cerebral durante el tiempo en que el cerebro está privado de sangre. En este contexto, el resveratrol, emerge como un candidato prometedor.

El ictus isquémico es una enfermedad muy frecuente, que causa la muerte o discapacidad permanente en muchos de los pacientes que la sufren. En España, más de 100.000 personas sufren un ictus al año. Aproximadamente, una de cada seis muere. Es la primera causa de muerte en mujeres y la segunda en hombres, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

López-Morales MA, Castelló-Ruiz M, Burguete MC, Hervás D, Pérez-Pinzón MA, Salom JB. Effect and mechanisms of resveratrol in animal models of ischemic stroke: A systematic review and Bayesian meta-analysis. J Cereb Blood Flow Metab. 2023 Dec;43(12):2013-2028. doi: 10.1177/0271678X231206236. Epub 2023 Oct 6. PMID: 37802493.

 By Instituto de Investigación Sanitaria La Fe (<https://biotech-spain.com/es/directory/instituto+de+investigaci%C3%B3n+sanitaria+la+fe/>)

 16/01/2024

 [resveratrol](https://biotech-spain.com/es/articulos/tags/resveratrol/) (<https://biotech-spain.com/es/articulos/tags/resveratrol/>), [ictus isquémico](https://biotech-spain.com/es/articulos/tags/ictus+isqu%C3%A9mico) (<https://biotech-spain.com/es/articulos/tags/ictus+isqu%C3%A9mico>)

Fuente: IIS La Fe

<https://www.iislafe.es/es/sociedad/noticias/3453/un-estudio-del-iis-la-fe-desvela-los-beneficios-del-resveratrol-en-modelos-animales-de-ictus-isquemico> (<https://www.iislafe.es/es/sociedad/noticias/3453/un-estudio-del-iis-la-fe-desvela-los-beneficios-del-resveratrol-en-modelos-animales-de-ictus-isquemico>)

Subscribirse al Directorio

(<https://biotech-spain.com/es/admin/login>)

Escribir un Artículo

(<https://biotech-spain.com/es/admin/login>)

Últimas Noticias

Migraña crónica: Así viven los hijos de los afectados la enfermedad de sus padres

Esta situación tiene un gran impacto en la calidad de vida de quienes la padecen, pero también en su entorno, especialmente en los más pequeños



El 80 por ciento de los afectados con migraña crónica son mujeres en edad laboral y en pleno desarrollo familiar // ABC

CARLOTA FOMINAYA
Madrid

SEGUIR AUTOR

16/01/2024 a las 21:15h.



ARTÍCULO SOLO PARA SUSCRIPTORES

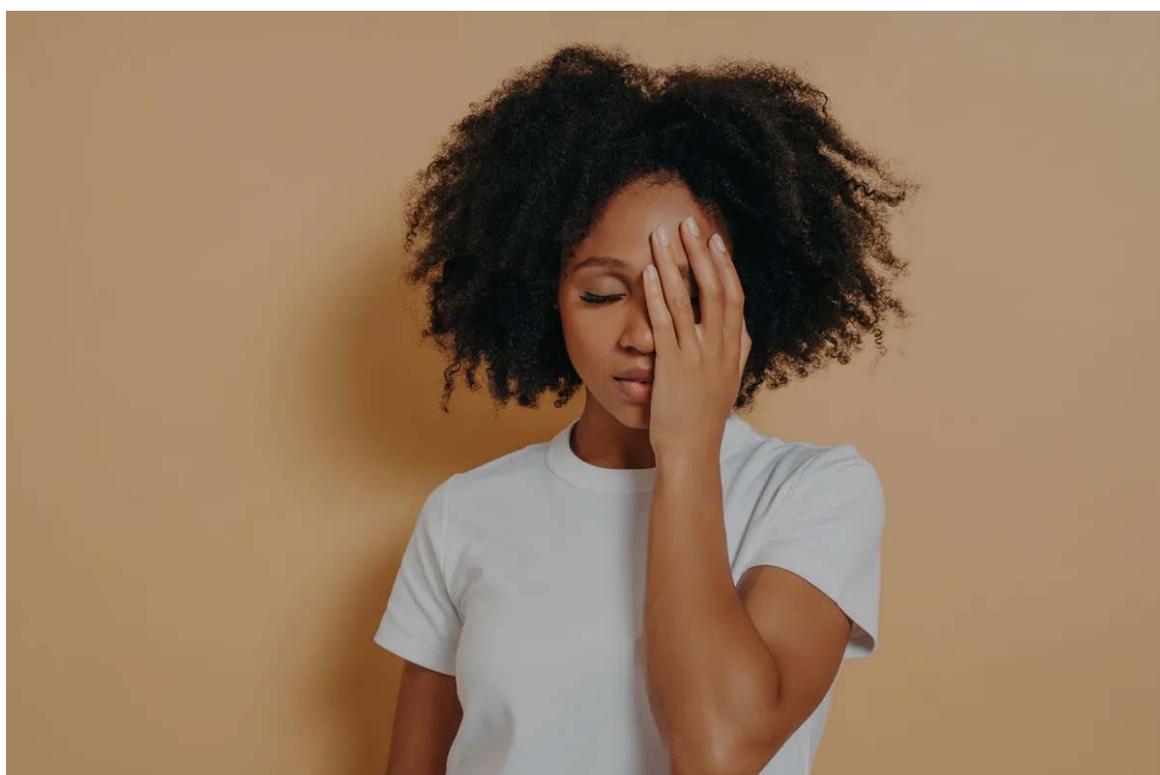
ABC Premium*

NEUROLÓGICAS

La prevalencia de depresión en personas con migraña es casi el doble que en la población general



por Redacción Consejos
17 horas antes



La Dra. Carmen González Oria, neuróloga y coordinadora de la Unidad de Cefaleas del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla, destaca la conexión entre la migraña y la depresión, revelando que hasta un 50% de las personas con migraña puede desarrollar depresión, según un estudio de la Sociedad Española de Neurología. Con motivo del **Día Mundial de la Lucha contra la Depresión**, la Dra. González Oria aboga por un **abordaje integral**. Este enfoque incluye desde el diagnóstico precoz hasta tratamientos combinados, reconociendo la importancia de la salud mental en pacientes con migraña.

El último estudio «Depresión y Neurología» destaca que **la prevalencia de depresión en personas con migraña es casi el doble que en la población general.**

La migraña multiplica por 5 la probabilidad de sufrir síntomas depresivos, aumentando aún más con la frecuencia de las crisis.

Se presenta un programa especial de manejo conjunto en el marco del *Plan Andaluz de Cefaleas*. Este programa busca redefinir la narrativa en torno a la migraña, reconociéndola como una enfermedad que merece atención y comprensión, promoviendo tratamientos complementarios.

Si bien se destaca la importancia de los tratamientos farmacológicos, la Dra. González Oria enfatiza el papel fundamental de la terapia cognitivo conductual y la terapia psicológica. Estas intervenciones ofrecen una perspectiva única sobre el manejo de la migraña, que va más allá de lo puramente farmacológico.

Estas noticias también te pueden interesar:



La migraña se da en todas las etapas de la mujer y su predominio femenino es absoluto

11 septiembre, 2023



Déficit de DAO: metabolizar la histamina

26 enero, 2023

Neuróloga destaca la importancia de un diagnóstico temprano del paciente con migraña y la importancia de su salud mental



16 ene. 2024 13:01H

SE LEE EN 2 MINUTOS

MADRID, 16 (EUROPA PRESS)

La coordinadora de la Unidad de Cefaleas del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla, la neuróloga Carmen González Oria, 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.

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 episódica¹.

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 doctora 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 doctora González Oria resalta que "compartir experiencias y buscar recursos para manejar las situaciones que preocupan a los pacientes también es crucial".

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.

González Oria insiste en la detección y tratamiento conjunto de ambas patologías, utilizando en ocasiones tratamientos preventivos con antidepresivos, cuando existe comorbilidad psiquiátrica.



EN DIRECTO



¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

PUBLICIDAD

Ondacero Emisoras Castilla y Leon Segovia Audios Más de uno Segovia

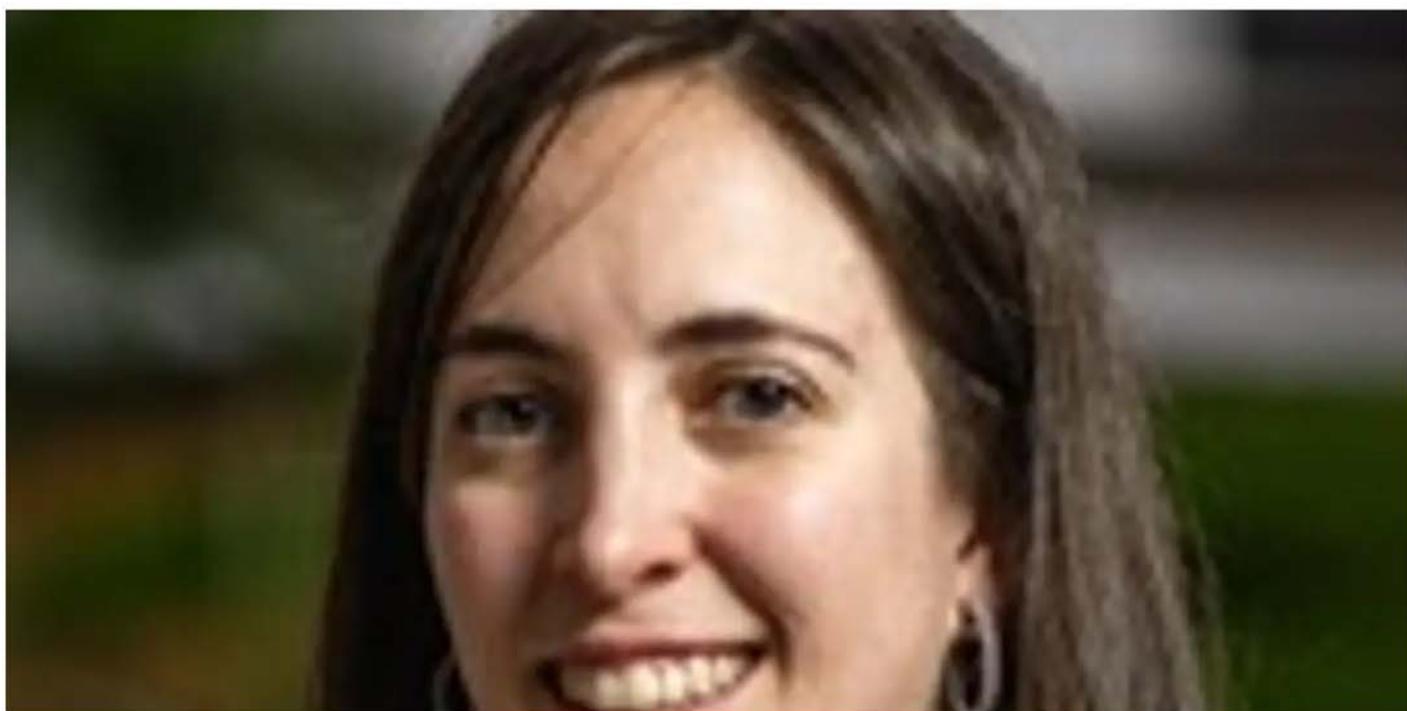
CIENCIA

La segoviana Débora Cerdán renueva como directiva de la Sociedad Española de Neurología

Entrevista a Débora Cerdán, secretaria de la Sociedad Española de Neurología (SEC)

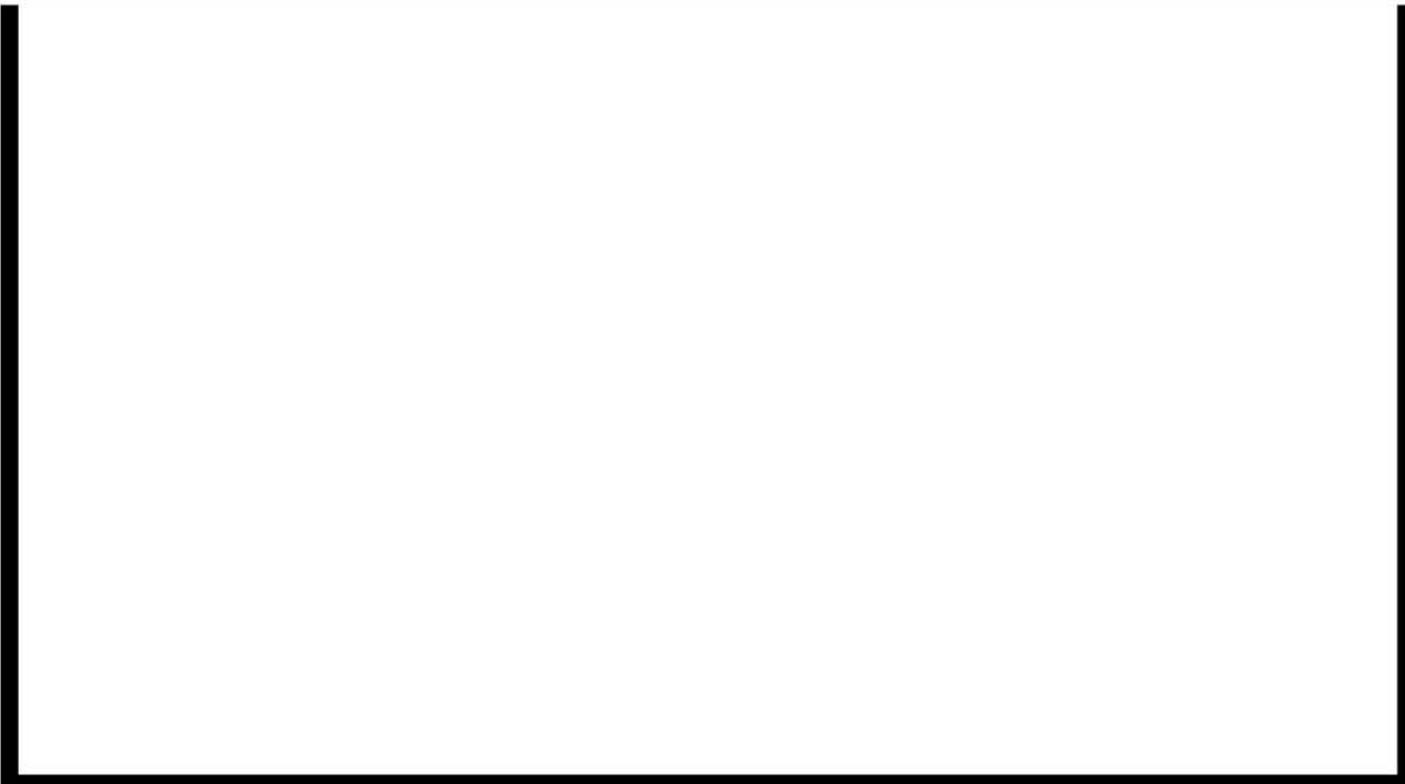
Manuel Pacheco

Segovia | 17.01.2024 13:36



AUDIO | 07:07

EN DIRECTO
Más de uno



Inteligencia artificial aplicada a la neurología con David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología

Navarra Televisión

Seguir

Me gusta

Favorito

Compartir

...

hace 15 horas

Inteligencia artificial aplicada a la neurología con David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología

Ocultar detalles

Recomendada



Posadas | Se llevó adelante una jornada de neurología con la presencia de importantes exponentes nacionales

Misiones Online

Navarra Televisión



Aragón Radio > Podcast > Emisiones > [Objetivo: más neurólogos en hospitales ...](#)

Objetivo: más neurólogos en hospitales rurales

En Despierta Aragón Informativo



17/01/2024

Duración: 00:13:17



La Sociedad Española de Neurología se ha propuesto fomentar la cobertura de las plazas de esta especialidad en los hospitales de zonas rurales. En la junta directiva de esta Sociedad acaban de incorporarse dos doctoras aragonesas: Silvia Gil y Cristina Íñiguez piden más atractivos para esas plazas difíciles de cubrir y, sobre todo, buscan convencer a más estudiantes de Medicina para que opten por un campo que, aseguran, es apasionante.

Más podcasts de Despierta Aragón Informativo



Despierta Aragón
de 08h a 09h -
Hace 11 minutos

Privacidad



Entrevista a JOSÉ
LUIS BANCALERO,
Hace 36 minutos

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

Los pacientes con ELA necesitan "homogeneizar su atención y más unidades"

La SEN defiende la necesidad de ofrecer ayudas más cercanas a las personas que sufren esta enfermedad



Francisco Rodríguez, Coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la SEN.



18 ene. 2024 7:00H

SE LEE EN 3 MINUTOS

POR [XAVIER MAGRANER](#)

TAGS > [PACIENTES](#) [ESPAÑA](#) [ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA \(ELA\)](#)

La ministra de Sanidad, **Mónica García**, ha iniciado su mandato impulsando medidas para abordar con más recursos la esclerosis lateral amiotrófica (ELA). Además de repartir **50 millones de euros** entre las comunidades autónomas para mejorar la **atención sanitaria de estas personas**, se ha iniciado la puesta en marcha de dos centros públicos que ofrecerán atención especializada desde un enfoque social. Estas medidas son bien vistas por la Sociedad Española de Neurología (SEN), aunque la institución insiste en que la solución pasa por **"homogeneizar la atención de los pacientes** a nivel nacional, aumentar las unidades ELA y potenciar que estén bien cubiertas".

Los dos primeros [centros públicos especializados en la atención de pacientes con ELA](#) significan para **Francisco Rodríguez**, Coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la SEN, “una gran ayuda, pero no aporta a todos los niveles a nivel nacional, debido a que muchos pacientes necesitan **ayudas más cercanas a su domicilio**”. El especialista recuerda en *Redacción Médica* que este tipo de centros “valdrán para muy pocos pacientes que tienen una situación de encamamiento prolongado y que no pueden estar en casa”.

Por lo tanto, Rodríguez defiende la necesidad de **ofrecer ayudas más cercanas** a los pacientes y a sus respectivos domicilios, debido a que “no pueden pagarse ellos mismos a cuidadores. Las ayudas administradas a las comunidades autónomas deben cubrir estas necesidades y es de agradecer que Sanidad haya impulsado esta iniciativa”.

"Aprobar la Ley Ela permitiría sufragar los costes de la enfermedad, debido a que el enfermo no puede trabajar ni obtener recursos"

Pese a estas dos iniciativas, el neurólogo tiene memoria y no olvida que [la aprobación de la Ley ELA](#) en España sigue pendiente: “Los pacientes tienen necesidades en el día a día y tienen limitada la supervivencia. Debido a ello, el tiempo que les queda lo deben pasar con la mayor calidad de vida posible”. Aprobar unas normativas contra la enfermedad permitirían, según el especialista, “sufragar los costes de la enfermedad, debido a que el enfermo no puede trabajar ni obtener recursos”.

Homogeneizar la atención de los pacientes ELA en España

Otro de los caballos de batalla que Rodríguez remarca es la **asimetría** que existe en España en relación a las **unidades para tratar la enfermedad**: “En **Madrid** existen cinco unidades, en **Catalunya** cuatro y sin embargo en **Extremadura** solamente cuentan con una. Otras comunidades tienen equipos especializados, pero no una unidad como tal”. Debido a esta situación, el experto defiende la necesidad de “**homogeneizar la atención de los pacientes** a nivel nacional y aumentar las unidades basadas en pacientes con personal adecuado y especializado”.

"Es necesario aumentar las unidades basadas en pacientes con personal adecuado y especializado"

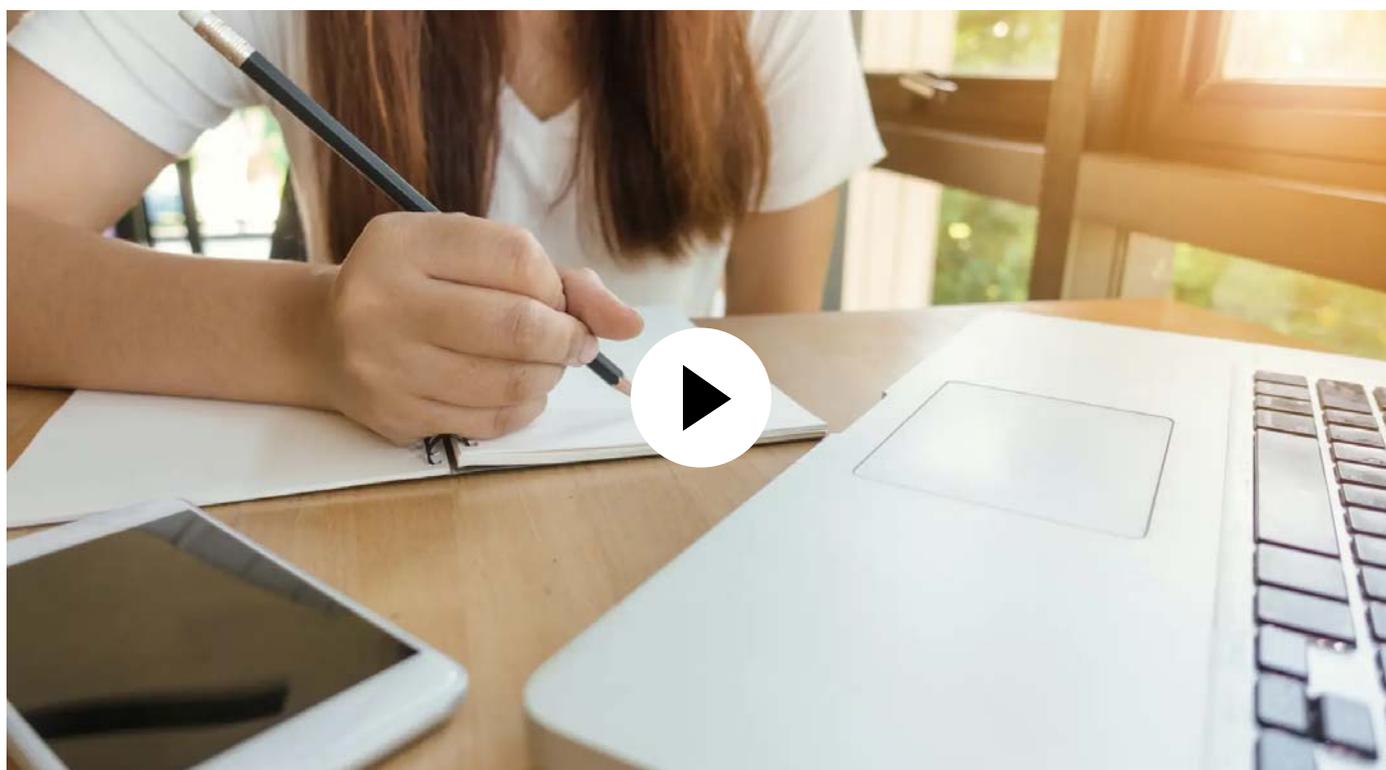
El neurólogo recuerda que España debe reaccionar cuanto antes ante la ELA, una enfermedad que “afecta a **personas jóvenes en edad laboral** y les genera un cambio en sus expectativas de vida. Esto conlleva un drama social tanto para el paciente como para sus familiares, por lo que se les debe ayudar en lo medida que sea posible desde las instituciones sanitarias”.

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

Memoria /

Loci, el infalible método que utilizan los opositores para memorizar mejor

Cicerón ya empleaba este método para pronunciar sus discursos ante el Senado Romano. Ahora es una de las técnicas que más triunfan entre estudiantes para recordar conceptos.



La doctora Teresa Moreno explica en qué consiste Loci

Publicidad

Miguel Salazar



Actualizado: 18 de enero de 2024, 08:54

Publicado: 18 de enero de 2024, 08:00

Los especialistas recomiendan **ejercitar la memoria** para mantener en perfecto estado nuestro cerebro. Puede ayudarnos, sin duda, a combatir enfermedades de deterioro cognitivo como el [Alzheimer](#) y a desarrollar

todos las partes cerebrales. Uno de los métodos que pueden mejorar nuestra capacidad de memoria es **Loci**. El nombre de la técnica viene del latín y significa 'De los lugares'. Es empleado por muchos **estudiantes** para asociar conceptos que son difíciles de memorizar. ¿En qué **consiste**?

Así es el método Loci

La doctora **Teresa Moreno**, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica que se basa en "ir imaginando un itinerario muy conocido para ti y meter los **conceptos** en ese **recorrido**". "Así consigues memorizar largas listas de palabras", añade. El maestro de la **retórica Cicerón** ya lo utilizaba para memorizar los discursos que pronunciaba ante el Senado Romano.

Les vamos a poner un ejemplo práctico para que sepan mejor en qué consiste Loci. Imagina que tienes que aprenderte todos los huesos del cuerpo humano y tras una serie de intentos fracasados, no consigues recordar cada uno de ellos. Si asociamos uno a uno a algún sitio que forma parte de nuestra vida cotidiana, como puede ser nuestra **casa**, será más fácil recordarlos. Así, el cráneo por ejemplo puedes asociarlo a la cocina y el húmero al salón.

"En mi caso, utilizaba las **tiendas** que había en el recorrido de mi casa al colegio", comenta la doctora. Lo que hacía Teresa Moreno era asociar cada palabra a un comercio de la calle, porque era una zona que se sabía a la perfección. "Cada persona tiene que elegir su zona conocida, que puede ser habitaciones de su casa, casas de un pueblo, algo que conozcas muy bien", recomienda la doctora.

"Para muchos de los que hemos estudiado carreras largas, en las que se necesitaba mucha memorización **ha sido un método muy útil** y nos ha llevado a sacar muy buenas notas", cuenta.

El impacto de los rituales de memorización en el cerebro

Además del método Loci, existen otro tipo de técnicas que nos ayudan a memorizar y que tienen un impacto positivo en nuestra salud cerebral. Escribir a mano, [algo que ha quedado relegado prácticamente a la lista de la compra](#), mejora nuestro desarrollo cognitivo y nos proporciona **facultades intelectuales**. "Es importante recordar que el cerebro no solo es memoria, hay que hacer tareas de varios tipos para entrenar todas las áreas cerebrales", subraya la doctora Teresa Moreno.

Muchos expertos alertan de la cantidad de datos que entran por minuto en nuestra mente en la era de la digitalización. Evidentemente acceder a todo tipo de información **a golpe de click** tiene una parte buena, porque nunca antes el ser humano podría saber lo que está pasando en la otra punta del mundo. Con la [Inteligencia Artificial](#) todo esto está se está multiplicando. Pero también hay un lado **negativo**.

"Con tanta información, muchas veces **no podemos focalizarnos** en cosas importantes", señala el miembro de la SEN.

El neurocientífico Gary Samll, que trabaja en la Universidad de Los Ángeles, está convencido de el desarrollo tecnológico está cambiando nuestro cerebro porque algunas redes neuronales se están fortaleciendo y otra más viejas se debilitan.

En nuestro día a día realizamos todo tipo de tareas con el móvil, el ordenador o la tablet. Una consecuencia de esto es que disminuimos nuestra capacidad para filtrar y retener información porque prestamos atención a aspectos que no están vinculados con la actividad. En esto coincide la doctora Teresa Moreno: "El **multitasking cerebral** en ocasiones conlleva a que no lleguemos a profundizar en un tema en concreto".

Más Noticias

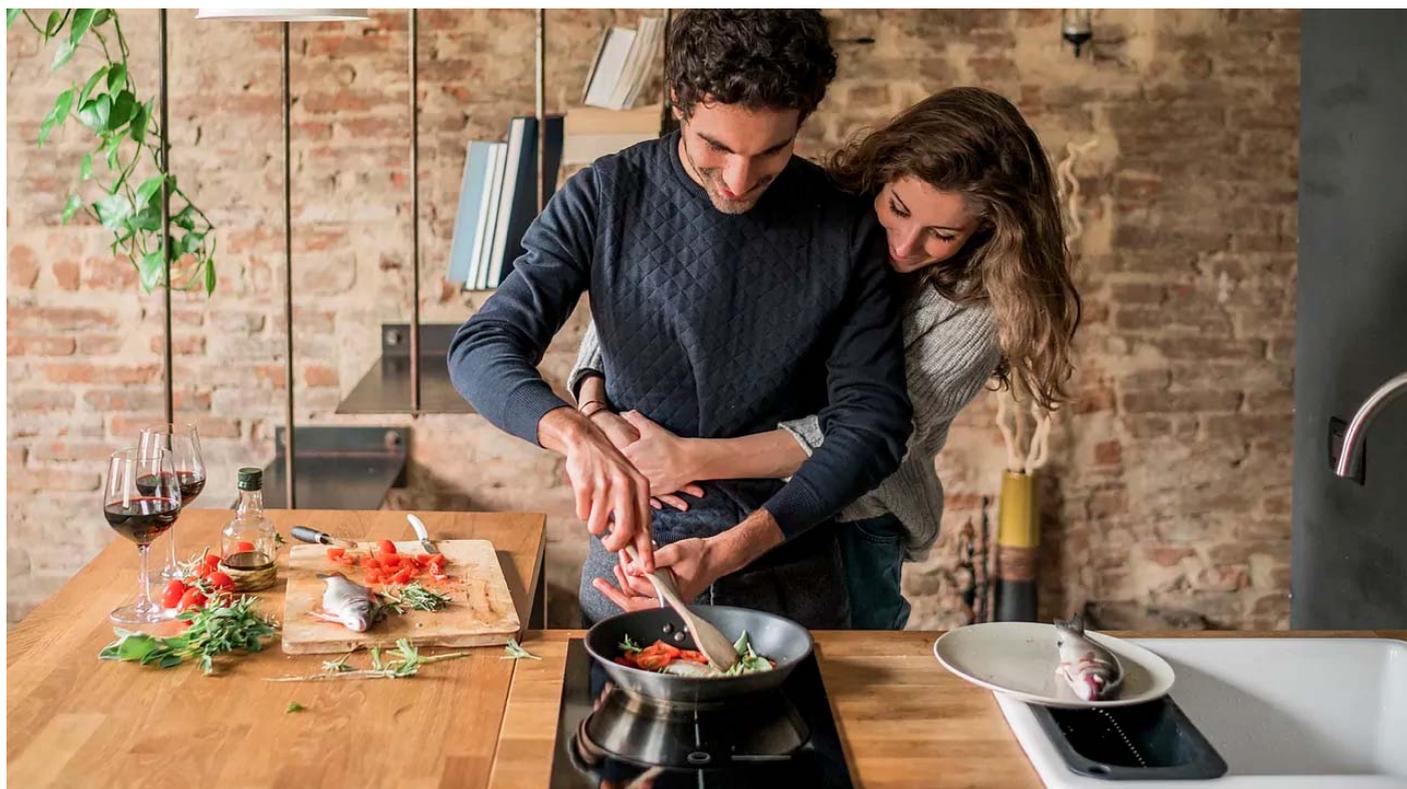
NUTRICIÓN

Manual de la cena infalible: qué comer, a qué hora y cómo para dormir bien y perder peso

LAURA RODRIGÁNEZ

17/01/2024 - 16:06

La nutricionista Marina Jiménez nos da las claves para que **la cena nos ayude a perder peso** y sea el punto de partida hacia un **sueño reparador**.



Manual de la cena infalible: qué comer, a qué hora y cómo para dormir bien y perder peso. Getty Images



Nutrición. [Alimentos ricos en proteínas para ganar masa muscular a partir de los 50 años](#)

Dietas. [Doctora Elena Moreno: "El yogur y la cúrcuma combaten la inflamación de la piel"](#)

Según el último informe de la Sociedad Española de Neurología, en nuestro país hay **doce millones de personas que no descansan** de manera saludable. En ello influyen factores psicológicos y socioculturales, pero también biofisiológicos como la edad, el ejercicio o la nutrición. En este sentido, la **cena** se presenta como un **punto de partida hacia un sueño reparador**. Por ello, los expertos en bienestar insisten en la importancia

de [cenar pronto y ligero](#) para dormir bien.

¿A QUÉ HORA CENAR PARA DORMIR BIEN?

"Respetar un **ayuno nocturno de al menos 12 horas** promueve un correcto descanso digestivo. Dejando entre **2 y 3 horas desde la cena hasta la hora de ir a la cama**, conseguimos que se dé una buena [digestión](#)", explica la nutricionista Marina Jiménez. "Hay que cenar lo más temprano posible porque contra más tarde, menor capacidad digestiva hay y menor capacidad de [tolerar los carbohidratos](#)", añade la experta.

Acl  SunMedia

Siguiendo estas instrucciones, una persona que normalmente se vaya **a la cama a las 23 horas**, conseguiría mejores condiciones para el sueño **cenando a las 20 horas**. Aunque para ello no sólo necesita hacerlo a una hora determinada, sino combinando los [alimentos adecuados en la cena](#).

QUÉ CENAR PARA DESCANSAR MEJOR

En términos generales, una buena guía para diseñar las cenas es tomar el [plato de Harvard](#) como modelo. "En la cena, **el 50% del plato deberían ser verduras, y completar con buenas fuentes de proteína y grasas saludables** como el [aguacate o aceite de oliva virgen extra](#). Los carbohidratos no tienen por qué eliminarse, pero sí tener en cuenta la fuente. Una buena idea es apostar por tubérculos como **la calabaza, el boniato o la patata, que también nos aportaran vitaminas del grupo B**, una ayuda a la hora de conciliar el sueño", señala Marina Jiménez.

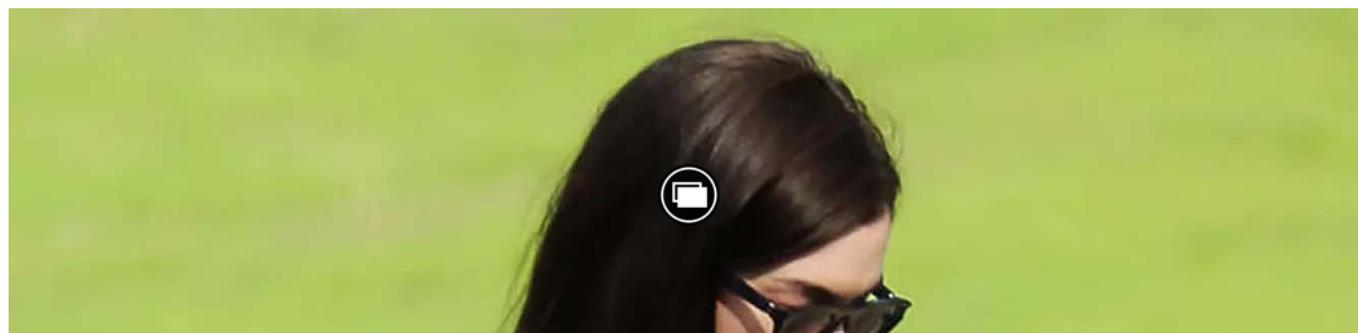
Si nos ceñimos a la necesidad de inducir un [buen descanso](#), lo mejor que podemos hacer es incluir en nuestras cenas alimentos que ayuden a la síntesis de melatonina para facilitar la conciliación y calidad del sueño. Estos **ingredientes** serían aquellos **ricos en triptófano, vitamina B6 y magnesio**.

Alimentos ricos en triptófano: legumbres y cereales integrales (soja, avena, arroz integral, garbanzo), fruta (plátano), huevo, carnes blancas (pollo y pavo), pescado azul (todo, como el salmón, el atún...), frutos secos (nueces, almendras, avellanas, sésamo, pipas de girasol, pipas de calabaza), aguacate.

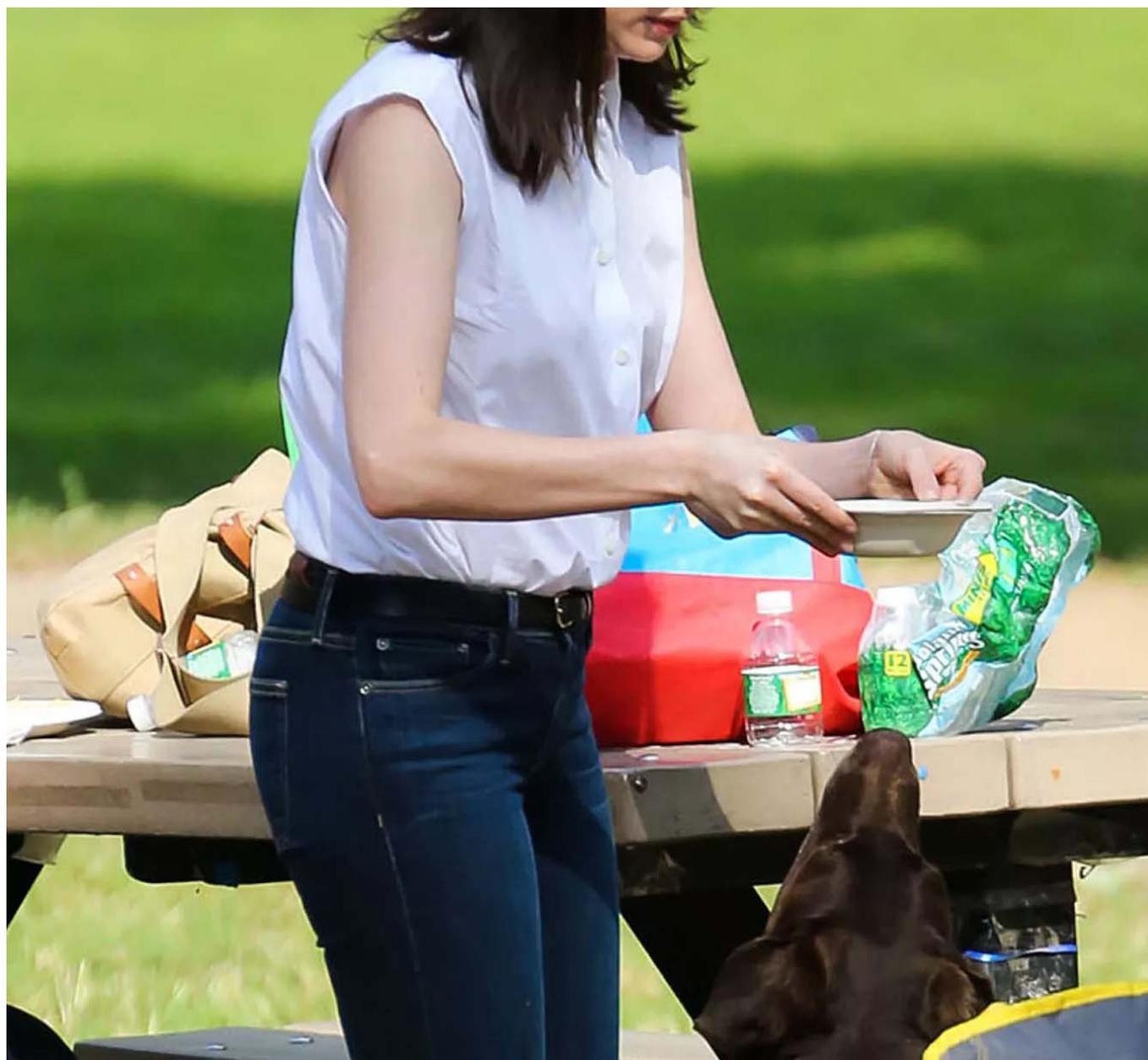
Alimentos ricos en vitamina B6: pescados (salmón, sardinas, boquerones, atún, trucha), carnes (ternera, pavo, jamón serrano sin grasa, conejo), legumbres y cereales integrales (lenteja, arroz integral, alubias blancas), frutos secos y semillas (nueces, avellana).

Alimentos ricos en magnesio: legumbres y cereales integrales (soja, quínoa, arroz integral, alubias blancas, trigo integral, lenteja, tofu), verduras de hoja verde (acelgas), frutos secos y semillas (sésamo, almendra, nuez, pistacho).

TE PUEDE INTERESAR



Huevos: ¿más de dos veces en semana?GTres Online.



¿A dieta? 15 mitos de alimentación que debes saber

DORMIR BIEN Y PERDER PESO GRACIAS A LA CENA

El bonus extra que se obtiene al cenar de una manera determinada para dormir mejor es que se facilita la pérdida de peso. Con la idea de que cuanto menos se coma más fácilmente se pierde peso, mucha gente decide saltarse la cena. Pero este falso truco acaba provocando lo contrario porque al no saciarnos, dormimos peor, acrecentamos la ansiedad por la comida en la siguiente ingesta o, incluso, corremos el riesgo de asaltar la nevera en plena noche. **Cenando pronto, conseguimos que el metabolismo tenga tiempo para procesar** adecuadamente los nutrientes ingeridos.

Siguiendo con la idea del déficit calórico, quedarte con hambre durante la cena tampoco es una solución. Hay que **evitar las cenas copiosas** para alcanzar un buen descanso, pero hacer una ingesta incompleta no favorece nuestra salud ni la pérdida de peso. Se puede **aumentar el consumo de fibra** con alimentos integrales como las legumbres, frutos secos, frutas y verduras frescas y de temporada, que ayudan al tránsito intestinal y la eliminación de toxinas, lo que se traduce en una pérdida de peso saludable ya que abre la puerta a la eliminación de grasa acumulada.

Nutrición. [Lorenzo Pérez Castillo, médico: "Es falso que el azúcar sea perjudicial y provoque cáncer"](#)

Dietas. [En qué consiste la dieta macrobiótica, el plan de alimentación oriental que sigue Tamara Falcó](#)

[BIENESTAR](#) [NUTRICIÓN](#)

Ver enlaces de interés 



Publicidad

La emotiva reaparición de Christina Applegate en los Emmy tras su diagnóstico de esclerosis múltiple

La actriz, nominada a Mejor Actriz de Reparto en serie de comedia por su papel en 'Muertos para mí', no pudo contener las lágrimas: "Voy a llorar más de lo que he llorado"



Christina Applegate (Foto. Fox)



VERÓNICA SERRANO
17 ENERO 2024 | 11:20 H



Archivado en:

FAMOSOS · PROBLEMAS DE SALUD



Los galardones entregados en la gala de los **Premios Emmy 2024** no fueron los únicos protagonistas de la noche. En la ceremonia también se vivieron momentos muy emotivos, como el que nos dejaba **Christina Applegate**. La actriz, diagnosticada de **esclerosis múltiple** en 2021, reapareció ante el público para entregar el premio a Mejor Actriz de Reparto en serie de comedia, recibiendo una **gran ovación** por parte de sus compañeros de profesión.

Applegate, nominada a mejor actriz principal en comedia por la serie 'Muertos para mí', accedió al escenario ayudándose de un bastón y del brazo de **Anthony Anderson**, el presentador de la gala, mientras recibía el **aplauaso multitudinario** de todos los presentes. Un gesto que emocionó a la estrella, quien no pudo contener la emoción y tuvo que esconder su rostro en el hombro de Anderson para intentar esconder sus lágrimas.

"Muchas gracias. Dios mío. Me estáis avergonzando con la discapacidad poniéndoos ahí de pie, pero está bien", decía Applegate, asegurando al público que no tenía por qué "aplaudir cada vez que pueda hacer algo". Visiblemente conmovida, la actriz hizo uso de su ironía para quitarle hierro a la situación. "**Voy a llorar más de lo que he llorado**", comentaba frente al micrófono, así como bromeaba sobre Anderson como su acompañante: "En realidad no le necesito, simplemente es muy mono".

"Me estáis avergonzando con la discapacidad poniéndoos ahí de pie, pero está bien"

La actriz lleva alejada de su carrera profesional desde que fue **diagnosticada en 2021**, coincidiendo con la grabación de la tercera temporada de la serie que le ha valido su nominación. En su última aparición pública en la primavera de 2023, explicó que volver al mundo de la interpretación no entraba dentro de sus planes, ya que **cada vez tiene más limitaciones físicas**. Sin embargo, no descarta seguir metida en la industria cinematográfica desde los sectores de la producción o el doblaje.

La **esclerosis múltiple** es una **enfermedad neurodegenerativa** que impacta a todos los niveles de la vida del paciente. Afecta principalmente a las funciones cognitivas y a la movilidad física, con síntomas que van desde las alteraciones visuales, los trastornos de la marcha, la fatiga y la coordinación, hasta otros condicionantes como las alteraciones de la memoria y la capacidad de los pacientes para mantener la concentración.

En España, la esclerosis múltiple afecta a **entre 50.000 y 55.000 personas**, detectándose **2.000 casos nuevos cada año**, según los datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Además, se ha demostrado una mayor incidencia entre la población femenina, ya que 3 de cada 4 pacientes son mujeres. Se trata de una enfermedad grave y que, lamentablemente, aún no cuenta con ninguna cura, por lo que el diagnóstico temprano es clave para mejorar la evolución de la enfermedad.

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.



REBAJAS

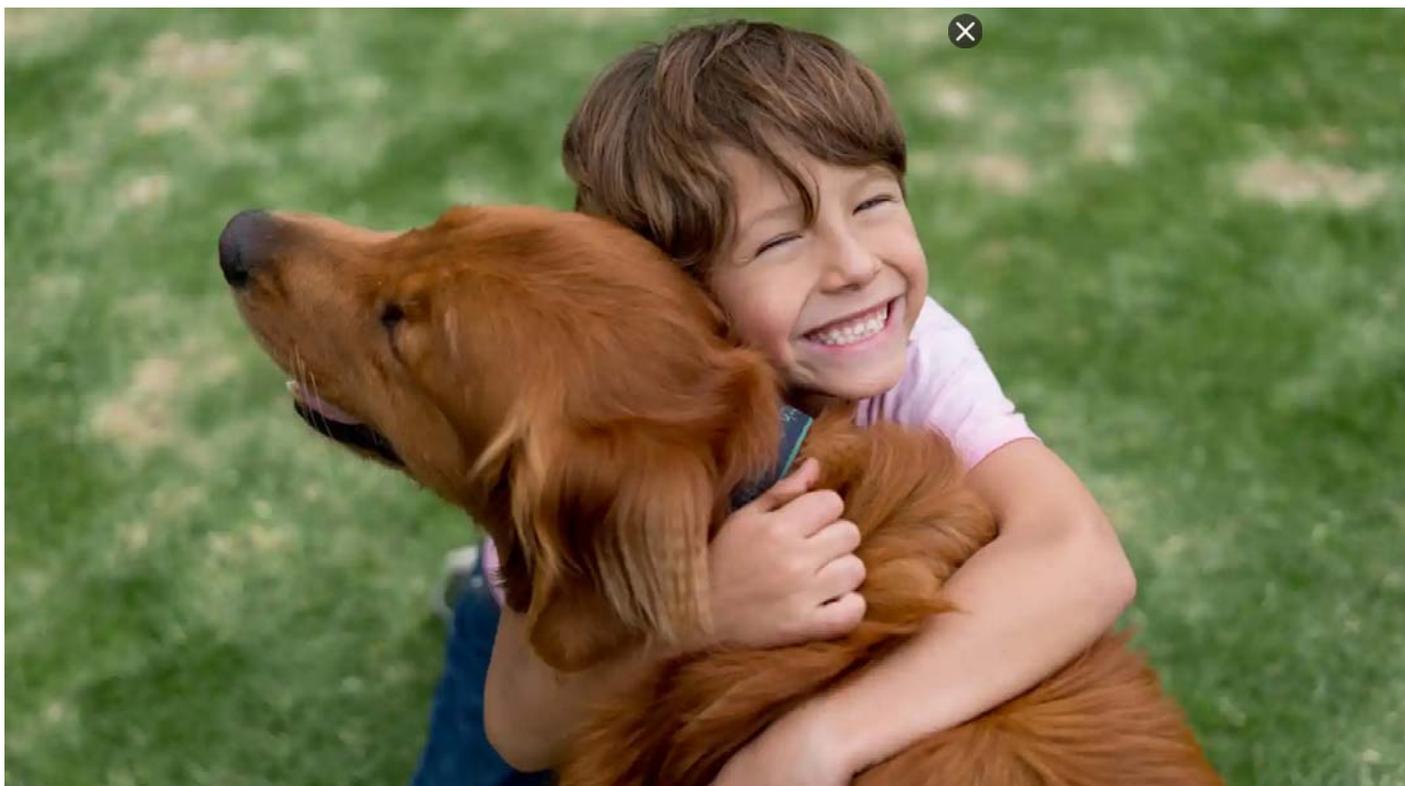


Imagen de un niño abrazando a un perro iStock

Estos 8 sencillos hábitos te ayudarán a ser más feliz (son gratis y están avalados por la ciencia)

Te animamos a practicar estas claves basadas en últimas investigaciones sobre la felicidad.

17 enero, 2024 - 11:32

 GUARDAR

EN: [PSICOLOGÍA](#) [FELICIDAD](#) [SALUD MENTAL](#)



[Alba Llano](#)

Los **trastornos depresivos** en España siguen creciendo por encima del 4% según **datos del Ministerio de Sanidad**. Y es que, en la felicidad no hay cabida para modas o presiones sociales, pero, en cambio, sí está directamente relacionada con nuestras **emociones, sentimientos y formas de ver la vida**.

[¿Estás con la persona adecuada para casarte? Descúbrelo con estas 15 claves]

Precisamente si lo que necesitas es evitar que la insatisfacción o la tristeza invadan tu vida, además de no dudar en pedir ayuda de una psicóloga o psicólogo experto si lo necesitas, te animamos a practicar estas **claves y principios fundamentales** para lograr con éxito ser feliz extraídas de profesionales y basadas en últimas investigaciones sobre la felicidad.

8 hábitos diarios para ser más feliz según la ciencia

Estos sencillos **hábitos** que podrás incluir en tu día a día te ayudarán a que la felicidad vaya poco a poco formando parte de tu vida. Toma nota.

¿Podrían las lentes de contacto ser la mejor pantalla de computadora?



1. Tener un buen hábito de sueño

Dormir bien y descansar de forma adecuada, es fundamental para poder afrontar el día con ganas y buen humor, pero sobre todo con felicidad. Una tarea pendiente para los españoles, ya que según la **Sociedad Española de Neurología** un 48% de la población adulta afirma no tener un sueño de calidad. Un aspecto que es fundamental cuidar para **aliviar el estrés**, tener menos emociones negativas y afrontar mejor los desafíos del día a día, según el portal Better Sleep.

[¿Cómo estimular la curiosidad? Descubre las claves del potencial del científico Albert Einstein]

Otra forma de ganar en felicidad y descansar es cuando nuestra mente recuerda un momento feliz antes de dormir, la actividad neuronal de la persona puede llegar a ser bastante parecida al momento de felicidad que vivió en el pasado. Esto produce una **liberación de dopamina**, uno de los neurotransmisores ligados al placer que ya te adelantamos. Este se encarga de aumentar nuestro bienestar y la motivación para vivir más momentos agradables.

2. Hablarse a uno mismo en positivo

2. Hablarse a uno mismo en positivo

Otro aspecto importante para ser más feliz es conseguir hablarse a uno mismo de una forma positiva y amable. Esta es una manera de **practicar el autocuidado** y de ser amable con uno mismo, pero también de ganar en felicidad fortaleciendo tu autoestima.

3. Socializar

Según una investigación realizada por Harvard, uno de los puntos en común que tienen las personas felices es precisamente estar **más vinculadas con sus amigos y familia** y tener relaciones de calidad con ellos. Estas personas, según expone también National Geographic, viven más, consiguen alcanzar más fácilmente sus objetivos vitales y tienen una vida mucho más saludable.

4. Realizar ejercicio físico

Hacer deporte de forma regular también es importante para conseguir un buen estado de salud. Este es un hábito con el que, no solo cuidarás tu cuerpo, sino también tu **salud mental**, ya que hacer actividad física **incrementa la producción de endorfinas**, según señala May Clinic. Son precisamente estos neurotransmisores del cerebro los que nos ayudan a sentirnos bien y a reducir el estrés.

5. Disfrutar del tiempo al aire libre

Según resultados de un estudio publicado por Springer Link, estar al aire libre está relacionado con un mayor **bienestar emocional**, algo que comparado por ejemplo con permanecer tiempo frente a una pantalla se relaciona, en cambio, con un nivel menor de felicidad.

[Síndrome del compañero de piso: ¿Cómo enfrentarlo y prevenirlo en la pareja?]

6. Abraza más y mejor

Recibir o dar abrazos está asociado también una mejora en el estado de ánimo de las personas y también con una mayor **felicidad alejada de conflictos**, así lo

refleja un artículo de la revista científica Plos One. La explicación de que sea así, la encontramos en que el contacto físico contribuye a liberar la oxitocina y la serotonina, dos de las hormonas responsables de la felicidad y el bienestar.

7. Ejercicio práctico

Según el psicólogo Alberto Soler, un ejercicio práctico para trabajar en nuestra felicidad empieza por reflexionar sobre **aquello que has hecho durante el día y por lo que te sientes más orgulloso**, pero también por aquello que te habría gustado hacer de manera diferente a lo largo del día. Dos reflexiones que este experto anima a escribir en una libreta y que apenas te llevarán un par de minutos.

['Stashing': la tendencia creciente de mantener vidas paralelas en la pareja]

8. Relaciones sólidas

El [doctor en psicología Tal Ben-Shahar](#), explica también que una de las claves del éxito para ser feliz se encuentra en que las personas felices suelen caracterizarse por tener **relaciones íntimas sólidas**. Algo que incluye las relaciones románticas, pero también las de amistades y familia.

SIGUE LOS TEMAS QUE TE INTERESAN

[+ PSICOLOGÍA](#) [+ FELICIDAD](#) [+ SALUD MENTAL](#)



Te recomendamos

Recomendado por outbrain



Higiene del sueño ¿en qué consiste y por qué es fundamental para nuestro bienestar?

SOLICITA INFORMACIÓN

Expertos VIU

Higiene del sueño ¿en qué consiste y por qué es fundamental para nuestro bienestar?

Inicio > Noticias > **Higiene del sueño ¿en qué consiste y por qué es fundamental...**

17 Enero 2024 **Emilio Vivallo-Ehijo**

Expertas VIU

Higiene del sueño

Insomnio

Apnea del sueño

Narcolepsia

Ciclo Circadiano

Melatonina

Facultad de Ciencias de la Salud

Facultad de Ciencias de la Educación



Higiene del sueño ¿en qué consiste y por qué es fundamental para nuestro bienestar?

SOLICITA INFORMACIÓN



El 5 de enero pasado, un grupo de investigadores de la Universidad de Washington en St. Louis (EEUU), **publicaron en la revista Nature Communications** los resultados de una investigación que proporciona la **primera evidencia científica directa para explicar por qué dormimos**.

Los investigadores utilizaron un modelo computacional del cerebro para estudiar cómo la actividad neuronal cambia durante el sueño. El modelo mostró que, durante el sueño, la actividad neuronal se vuelve más caótica y aleatoria. Esto, señalan, sugiere que **el sueño ayuda a eliminar las conexiones neuronales innecesarias y a fortalecer las conexiones neuronales que son importantes para el aprendizaje y la memoria**. Esta hipótesis fue confirmada mediante un experimento en ratones.

Los hallazgos del estudio apoyan la teoría de la criticidad, que propone que el cerebro funciona mejor cuando está en un estado de equilibrio entre el caos y el orden. El sueño ayudaría a mantener el cerebro en este estado óptimo de funcionamiento.

Resulta cuando menos curioso que la ciencia siga buscando evidencia directa para explicar el por qué tenemos que dormir; especialmente cuando, como explica la **doctora en Psicología de la Salud y experta de VIU, María Antonia Parra-Rizo**, los efectos de la privación de sueño están más que estudiados y comprobados y existe un consenso total



Higiene del sueño ¿en qué consiste y por qué es fundamental para nuestro bienestar?

SOLICITA INFORMACIÓN



Universidad
Internacional
de Valencia

Expertas VIU

Dra. María Antonia Parra-Rizo



Sin embargo, a pesar de su reconocida importancia, los trastornos del sueño son un problema endémico de nuestras sociedades modernas, de hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), afectan a más de **1.000 millones de personas en todo el mundo**, una cifra que representa aproximadamente el **17% de la población mundial**. Además, según la misma organización, **cerca de un 40% de la población adulta tiene o ha tenido problemas a la hora de conciliar el sueño o dormir adecuadamente**.

Por ello, explica la Dra. Parra-Rizo, **adoptar una correcta higiene del sueño es fundamental** *“La higiene del sueño se refiere a prácticas y hábitos que promueven un sueño saludable y reparador. Esto incluye **mantener horarios regulares de sueño, crear un ambiente propicio para descansar y adoptar rutinas relajantes antes de acostarse**”, señala. El no dormir lo suficiente, o hacerlo de forma deficiente tiene un amplio impacto negativo sobre nuestra salud y bienestar, indica la experta de VIU *“La calidad del sueño está intrínsecamente ligada al estado de ánimo. Un sueño inadecuado puede contribuir a **irritabilidad, ansiedad y depresión**. Durante el sueño, se producen procesos de restauración cerebral y se regulan neurotransmisores claves que afectan directamente nuestro equilibrio emocional”*.*

También afecta la salud física, ya que, expone *“La falta de sueño puede provocar **fatiga**,*



Higiene del sueño ¿en qué consiste y por qué es fundamental para nuestro bienestar?

SOLICITA INFORMACIÓN

cardíacas, diabetes, obesidad y disminución del sistema inmunológico. Es crucial entender que el sueño no solo afecta el estado mental, sino también la salud física a largo plazo”.



La luz azul de las pantallas impide la secreción de melatonina, desregulando el ciclo circadiano e impidiendo el sueño

La Dra. Parra-Rizo también confirma lo señalado por el estudio citado al comienzo, respecto a la importancia del sueño a la hora de optimizar el funcionamiento cerebral y consolidar la memoria: *“El sueño, en particular las fases de sueño profundo y REM, es **crucial para consolidar y organizar la información**. Una higiene del sueño deficiente puede afectar la **memoria a corto y largo plazo**, así como la capacidad para aprender y procesar nueva información, impactando directamente en la salud neuropsicológica”*, esto porque *“durante las fases de sueño, especialmente el sueño profundo, se consolida la memoria. La privación del sueño puede interferir en este proceso, afectando la capacidad de retener y procesar información”*.

La American Academy of Sleep Medicine indica que existen **más de 80 trastornos del sueño diferentes**. Los más frecuentes son el **insomnio, la apnea obstructiva del sueño (AOS) y la narcolepsia**. De acuerdo a instituciones como la Sociedad Española de

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

Los tres trucos de una neurocientífica para mejorar la memoria en el día a día y no olvidarse de nada a largo plazo

C. Amanda Osuna

4–5 minutos

Señor mayor ejercitando su memoria con un puzzle
(Shutterstock)

Señor mayor ejercitando su memoria con un puzzle
(Shutterstock)

La clave para **mejorar nuestra [memoria](#)** es **ejercitarla** diariamente, algo que nos dará beneficios en el presente y en la memoria a largo plazo. No todos tenemos las mismas habilidades memorísticas, algunos pueden tener una fuerte memoria de trabajo (retiene información inmediatamente después de aprenderla), mientras que otros pueden destacar

por la memoria a largo plazo (recuerda información más de un día después de memorizarla). Sin embargo, ambas son importantes y merecen ser ejercitadas.

La **doctora Tara Swart Bieber es neurocientífica** y profesora titular en el MIT Sloan, así como autora del libro *La fuente: Los secretos del universo, la ciencia del cerebro*. Como experta, la doctora Swart recoge **tres trucos** que pueden resultar muy útiles para mejorar nuestra memoria en el día a día.

Te puede interesar: [La conexión desvelada entre Alzheimer y colesterol: así podría influir en el deterioro cognitivo](#)

La **fragmentación** implica **dividir fragmentos de información** largos, aleatorios y complejos en fragmentos más pequeños para retenerlos mejor. Si vemos un número, “3-3-2-1-6-7”, por ejemplo, podemos dividirlo en “33”, “21” y “67”. También ayuda asignar a esos números un significado propio, como la edad, un código postal, una fecha señalada...

La fragmentación también es muy **útil para las exposiciones**, por ejemplo. Si no queremos olvidar ningún dato importante, un ejercicio puede ser elaborar un listado con los términos claves y, después, repetirlos en voz alta.

Red neuronal (Shutterstock)

Red neuronal (Shutterstock)

El **método de repetición espacial** consiste en aumentar la memoria en **intervalos de tiempo** cada vez más largos. Si queremos recordar un hecho o un nombre, puede ser útil decirlo varias veces en voz alta justo después de adquirirlo. Luego, debemos repetirlo horas más tarde, al día siguiente, a la semana siguiente... De esta manera, nos aseguraremos de haber aprehendido el término.

Te puede interesar: [Científicos descubren cómo aprendemos: así memoriza los conceptos nuestro cerebro](#)

Cualquier actividad capaz de estimular nuestra mente aumentará y mejorará nuestra capacidad intelectual. Si bien esto es cierto, nuestro estilo de vida es un complementario de estas habilidades de memoria, como pueden ser los siguientes:

- **Ejercicio físico:** varios estudios apuntan a que el deterioro cognitivo es dos veces más frecuente en los adultos inactivos que entre los activos.
- **Una dieta saludable:** las frutas y verduras, los frutos secos, el café o el chocolate negro son alimentos muy recomendable para ejercitar la memoria. Todos ellos tienen un elevado contenido de polifenoles, que son unos poderosos nutrientes que ayudan a proteger contra el deterioro cognitivo.

0 seconds of 3 minutes, 7 secondsVolume 0%

El neurocientífico Mariano Sigman demostró a través de un “memo-test” cuál es la mejor herramienta para recordar palabras o conceptos

En **España**, el **Alzheimer** constituye una de las principales causas de discapacidad entre personas mayores, siendo también una de las enfermedades neurodegenerativas más prevalentes. Según datos de la Sociedad Española de

Neurología, en el país se estiman **más de 800,000 casos**, cifra que podría duplicarse para 2050 debido al envejecimiento poblacional.

Los investigadores de nuestro país están activamente involucrados en estudios para entender mejor la patología y desarrollar tratamientos más efectivos. Además, existe una notable implicación de organizaciones no gubernamentales y asociaciones, como la **Confederación Española de Alzheimer** y otras demencias (**CEAFA**), en la provisión de recursos y apoyo a pacientes y cuidadores. A nivel gubernamental, se han implementado estrategias nacionales para abordar esta enfermedad, con el fin de mejorar la detección temprana, la atención y el apoyo.



<https://elcantabro.es/>

MAS DE UN MILLÓN DE PERSONAS SUFREN MIGRAÑA CRÓNICA

SOCIEDAD < [HTTPS://ELCANTABRO.ES/SOCIEDAD/](https://elcantabro.es/sociedad/) >



J. Quintanilla < [Https://Elcantabro.Es/Author/Prensa/](https://elcantabro.es/author/prensa/) >

18 de enero de 2024



3 minutos de lectura



Vivir con dolor de cabeza a diario es una experiencia compartida por más de un millón de personas en España, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) sobre la migraña crónica, que actualmente es la enfermedad neurológica más prevalente en todo el mundo.

La migraña crónica va más allá de ser simplemente un dolor de cabeza. Según el prestigioso estudio Global Burden of Disease Study, publicado en The Lancet, es la quinta enfermedad más incapacitante en personas de 25 a 49 años. Los episodios agudos pueden durar hasta 72 horas, afectando significativamente la vida diaria de quienes la padecen.

Esta enfermedad neurológica no solo se manifiesta como un dolor de cabeza, sino que también desencadena síntomas adicionales como náusea y dificultad para la concentración. Además, puede dar lugar a otras condiciones, como ansiedad, depresión y dolor crónico.

La migraña no solo afecta físicamente, sino que también impacta en la calidad de vida de quienes la experimentan de manera frecuente. Según las personas con migraña presenta una discapacidad grave, y un 14% tiene una discapacidad moderada.

El tratamiento de la migraña implica abordajes farmacológicos para crisis agudas de dolor y tratamientos preventivos para quienes la padecen crónica. Sin embargo, muchos pacientes experimentan insatisfacción con los tratamientos actuales debido a sus efectos secundarios.

A pesar de afectar a millones de personas, la migraña a menudo se diagnostica tardíamente, y más del 40% de los pacientes en España permanece sin diagnóstico. Esto contribuye al automedicarse con analgésicos sin receta, aumentando el riesgo de cronificación de la enfermedad.

La investigación en migraña ha experimentado avances significativos en los últimos años, destacando el descubrimiento del gen CGRP, relacionado con los ataques de migraña. Esto ha llevado al desarrollo de nuevos tratamientos preventivos que actúan como inhibidores del CGRP.

Aunque la migraña afecta a diversas personas, es más común en mujeres adultas y tiene componentes genéticos, con antecedentes familiares en muchos casos. Además, está estrechamente vinculada a cambios hormonales, siendo más frecuente en mujeres y relacionándose con eventos como el ciclo menstrual.

El manejo de la migraña crónica implica adoptar hábitos de vida regulares y evitar la automedicación. Un diagnóstico temprano es crucial para mejorar la calidad de vida, y a pesar de los desafíos actuales, la investigación en esta área ha experimentado mejoras significativas en los últimos años.

< 1
<https://elcantabro.es/cantabria-noticias/noja-acoge-este-domingo-el-campeonato-autonomico-senior-y-veteranos-de-kata-y-kumite/>

CANT /CANT/ NOJ/ CAM/ SEN/ HTTP /CAN/ ACOC/ CAM/ INFAL/ Y-KU

18

< 2
<https://elcantabro.es/tecnologia/ya-esta-aqui-el-samsung-galaxy-s24/>

TECN /TECN/ YA ES S24 /TEC SAM/ 18

< 3
<https://elcantabro.es/sociedad/mas-de-un-millon-de-personas-sufren-migrana-chronica/>

SOCIE /SOC/ MAS/ SUFR HTTP /SOC PERS CROM 18

< 4
<https://elcantabro.es/sociedad/como-hablar-con-seguridad/>

SOCIE /SOC/ CÔM HTTP /SOC SEGL

18



SOCIEDAD

POLITICA

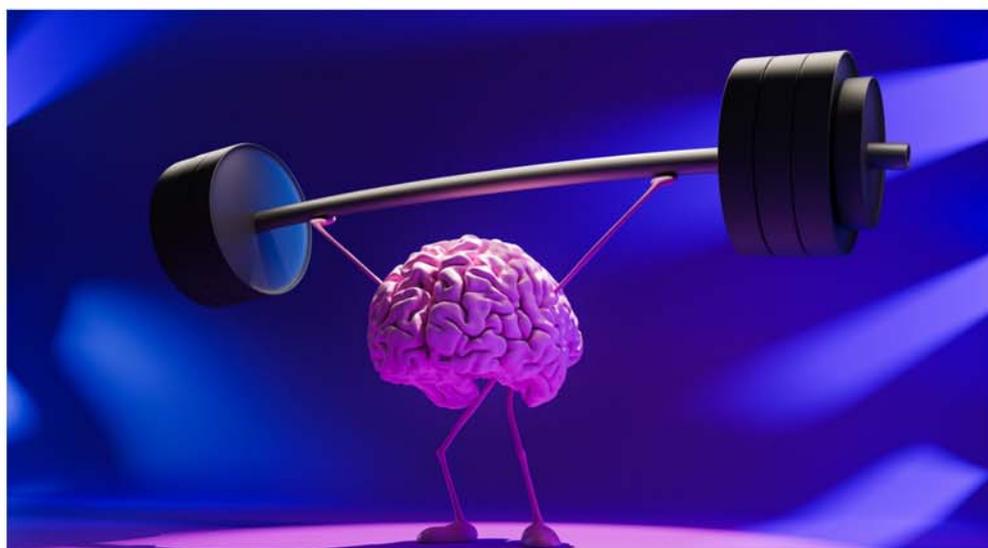
DEPORTES

SHOW

ENTREVISTAS

TE

OPINIÓN



SALUD/TURNERO DE FARMACIAS SOCIEDAD

Cuatro claves para mejorar la memoria y entrenar nuestro





📅 17 enero 2024 👤 Y

Hacer algunos cambios en el estilo de vida, pueden ser fundamentales para mejorar el rendimiento cerebral y evitar enfermedades en el futuro. La Universidad de Harvard, realizó una serie de recomendaciones. En la nota te contamos cuales son.

El cerebro es el órgano principal de nuestro cuerpo, encargado de mandar señales a cada parte del cuerpo para un buen funcionamiento.

Por esa razón, es fundamental protegerlo y realizar actividades que lo alejen de las enfermedades.

La Universidad de Harvard, realizó una serie de recomendaciones para ejercitar la memoria y evitar enfermedades.

Realizar Deporte

La primera y más importante es hacer actividad física.

El ejercicio es necesario para preservar la fuerza muscular, fortalecer el corazón, mantener un peso saludable y evitar enfermedades crónicas.

No solo eso, sino que también ayuda a mejorar las habilidades cognitivas. Sobre todo en el caso de los menores de edad, cuyo cerebro se desarrolla a una velocidad mayor.

En el caso de los adultos, está demostrado que sirve para la





de Medicina de Harvard, **el ejercicio es necesario para preservar la fuerza muscular, mantener el corazón fuerte, mantener un peso corporal saludable y evitar enfermedades crónicas como la diabetes.**

Señaló: ***“Participar en un programa de ejercicio regular de intensidad moderada durante seis meses o un año está asociado con un aumento en el volumen de regiones cerebrales”.***

Aumenta la memoria y las habilidades mentales tanto directa como indirectamente.

Estimula cambios fisiológicos como la reducción de la resistencia a la insulina y la inflamación, además de fomentar la producción de factores de crecimiento, sustancias químicas que afectan el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos en el cerebro e incluso la abundancia, la supervivencia y la salud en general. de nuevas células cerebrales.

Una de las actividades físicas que mejora la función cognitiva en adultos mayores es el Tai Chi.

Según un estudio publicado en el *“Journal of the American Geriatrics Society”*, ayuda en el ámbito de la función ejecutiva, que maneja procesos cognitivos como la planificación, la memoria de trabajo, la atención, la resolución de problemas y el razonamiento verbal.

El deporte debe establecerse como hábito, con si se tratara de un medicamento recetado para una enfermedad crónica.

Por ello, es recomendable la realización de 150 minutos de ejercicio a la semana (30 minutos, 5 días por semana).

Para quienes no estén habituados a hacer deporte, lo indicado es comenzar con 5-10 minutos al día e ir aumentando en 5-10 minutos por semana hasta llegar al objetivo.





Practicar la lectura

Otra buena forma de activar nuestro cerebro es leer.

La lectura es una práctica muy beneficiosa, ya que aumenta el funcionamiento emocional, promueve la concentración y hace más empático al individuo.

Un cerebro activo no sólo realiza mejor sus funciones, sino que incrementa la rapidez de la respuesta.

Durante la lectura, el cerebro se ve obligado a pensar, ordenar ideas, a interrelacionar conceptos, ejercitar la memoria y, sobre todo, a imaginar.

Esto también sucede cuando se aprenden cosas o se realizan actividades nuevas, ya que se está entrenando al cerebro y provoca diferentes sinapsis (conexiones entre neuronas) en el cerebro, se potencia la neuroplasticidad y se mejora la reserva cognitiva.

“Nuestras neuronas pueden crear nuevas conexiones, incluso se pueden formar nuevas neuronas, pero para ello es clave entrenar y estimular nuestro cerebro. Y hay tres elementos clave para hacerlo: enfrentar a nuestro cerebro a la novedad, la variedad y el desafío. Viajar cumple con los tres”, señala José Manuel Moltó, vocal de la Sociedad Española de Neurología.





Irse de Viaje

Viajar y enfrentarse a nuevos lugares, sensaciones, olores, sonidos o sabores hace que se obligue al cerebro a usar todas sus capacidades, manteniéndolo activo y sano.

“Cuando viajas a otro lugar, sobre todo si éste es desconocido para ti, estás obligando a tu cerebro a estar en un continuo proceso de solución de problemas y de superación de desafíos”, explica Moltó.

A ello añadió: ***“Viajar requiere, principalmente, aprender y memorizar todo lo extraño hasta que todo resulte normal y conocido. Esto es un desafío para tu cerebro y es como un entrenamiento acelerado”.***

Adaptarnos a nuevas sensaciones (lingüísticas, visuales, aromas, sabores), aprender nuevas calles, hacer un mapa mental del lugar en el que estás, comunicarte en otro idioma, son algunas de las actividades que estimulan nuestro cerebro.

Lo vuelven más plástico, más creativo, y nos dan más capacidad de comprender.

Molto resaltó: ***“Es importante entrenar y estimular el cerebro porque, con el tiempo, un mayor número de conexiones implica una mayor reserva cognitiva, lo que permite que nuestro cerebro sea más resistente al deterioro de la edad o a los síntomas de las enfermedades neurológicas”.***





Alimentarse Correctamente

Por último, la alimentación es fundamental para la protección del cerebro y la prevención de enfermedades.

La nutricionista y profesora en la Universidad de Harvard, Uma Naidoo, recuerda que algunos alimentos como los azúcares añadidos y el consumo de alimentos fritos de forma regular promueven el entorpecimiento de la mente.

En especial en funciones como la memoria, por lo que es recomendable llevar una alimentación sana.

Nuestra dieta debe ser rica en proteína. Un estudio de *"The American Journal of Clinical Nutrition"* apunta a que ingerir suficiente de esta en nuestras comidas puede ser importante para proteger el cerebro.

Los investigadores evaluaron los hábitos alimentarios y la salud de más de 77.000 hombres y mujeres a los que se siguió durante más de 20 años.

Los que llevaron una alimentación rica en proteína, en comparación con los que prefirieron los carbohidratos, tuvieron menores probabilidades de desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.

Por cada 5% de calorías de proteínas animales más que de carbohidratos, había un 11% menos de riesgo de desarrollar demencia. Y por cada 5% de calorías que provenían de proteínas vegetales, el porcentaje se disparaba hasta el 26%.

"Los frijoles y las legumbres tuvieron la asociación"





“Pero ya sabemos que las proteínas son los componentes básicos de los músculos y los órganos y son esenciales para la reparación de tejidos y células y la producción de sustancias químicas cerebrales importantes. Así que hay que asegurarse de aportar proteínas en forma de alimento en cada una de las comidas, especialmente las de origen vegetal como frijoles, lentejas, nueces y semillas”, concluye.



Fuentes: La Razón / A Tu Salud /

Compartir en:

← ¿Cuál es la mejor hora para acostarse a dormir según la ciencia?

Kitty Sanders: La periodista que desafió a las redes de trata y rescató a las víctimas en más de 20 países →





Inicio » Loci, el infalible método que utilizan opositores para memorizar mejor

Loci, el infalible método que utilizan opositores para memorizar mejor

Deja un comentario / Por torreviejanewstoday / 18 de enero de 2024



Los especialistas recomiendan desde aceptablemente pequeños **ejercitar la memoria** para permanecer en valentísimo estado nuestro cerebro. Puede ayudarnos sin duda a combatir enfermedades de ofensa cognitivo como el Alzheimer y a desarrollar todas las partes cerebrales. Uno de los métodos que pueden mejorar nuestra capacidad de memoria es **Loci**. El nombre de la técnica viene del latín y significa 'De los lugares'. Es empleado por muchos **estudiantes** para asociar conceptos que son difíciles de memorizar. ¿En qué **consiste**?

Así es el método Loci

La doctora **Teresa Quemado**, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica que se apoyo en "ir imaginando un itinerario muy conocido para ti y meter los **conceptos** en ese **itinerario**". "Así consigues memorizar largas listas de palabras", añade. El experto de la **retórica Cicerón** ya lo utilizaba para memorizar los sermones que pronunciaba en presencia de el Senado Romano.

Les vamos a poner un ejemplo práctico para que sepan mejor en qué consiste Loci. Imagina que tienes que aprenderte todos los huesos del cuerpo humano y tras una serie de intentos fracasados, no consigues memorar cada uno de ellos. Si asociamos uno a uno a algún sitio que forma parte de nuestra vida cotidiana, como puede ser nuestra **casa**, será más posible recordarlos. Así, el cráneo por ejemplo puedes asociarlo a la cocina y el húmero al salón.

“En mi caso, utilizaba las **tiendas** que había en el itinerario de mi casa al colegio”, comenta la doctora. Lo que hacía Teresa Quemado era asociar cada palabra a un comercio de la calle, porque era una zona que se sabía a la perfección. “Cada persona tiene que designar su zona conocida, que puede ser habitaciones de su casa, casas de un pueblo, poco que conozcas muy aceptablemente”, recomienda la doctora.

“Para muchos de los que hemos estudiado carreras largas, en las que se necesitaba mucha memorización **ha sido un método muy útil** y nos ha llevado a sacar muy buenas notas”, cuenta.

El impacto de los rituales de memorización en el cerebro

Por otra parte del método Loci, existen otro tipo de técnicas que nos ayudan a memorizar y que tienen un impacto positivo en nuestra vitalidad cerebral. Mismamente escribir a mano, poco que ha quedado relegado prácticamente a la cinta de la importación, mejoramiento nuestro avance cognitivo y nos proporciona **facultades intelectuales**. “Es importante memorar que el cerebro no solo es memoria, hay que hacer tareas de varios tipos para entrenar todas las áreas cerebrales”, subraya la doctora Teresa Quemado.

Muchos expertos alertan de la cantidad de datos que entran por minuto en nuestra mente en la era de la digitalización. Evidentemente lograr a todo tipo de información **a salida de click** tiene una parte buena, porque nunca antaño el ser humano podría conocer lo que está pasando en la otra punta del mundo. Con la Inteligencia Sintético todo esto está se está multiplicando. Pero todavía hay un flanco **pesimista**.

“Con tanta información, muchas veces **no podemos focalizarnos** en cosas importantes”, señala el miembro de la SEN.

El neurocientífico Gary Samll, que trabaja en la Universidad de Los Ángeles, está convencido de el avance tecnológico está cambiando nuestro cerebro porque algunas redes neuronales se están fortaleciendo y otra más viejas se debilitan.

En nuestro día a día realizamos todo tipo de tareas con el móvil, el ordenador o la tablet. Una consecuencia de esto es que disminuimos nuestra capacidad para filtrar y retener información porque prestamos atención a aspectos que no están vinculados con la actividad. En esto coincide la doctora Teresa Quemado: “el **multitasking cerebral** en ocasiones conlleva a que no lleguemos a profundizar en un tema en concreto”.

Por ello aconseja que “siempre hay que ejercitar la memoria”. “Cuanto antaño mejor”, comenta.

[← Entrada anterior](#)

[Entrada siguiente →](#)

Deja un comentario

buscar

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ACEPTAR

Noticias de Salud

Diario digital con noticias de actualidad relacionadas con el mundo de la salud. Novedades, encuestas, estudios, informes, entrevistas. Con un sencillo lenguaje dirigido a todo el mundo. Y algunos consejos turísticos para pasarlo bien

Seleccionar idioma ▼

Menú: Salud Salud infantil Alimentación Vacunación Hospitales Pacientes Medicamentos

17 January 2024

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



La migraña y la depresión están estrechamente relacionadas entre sí. 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

Carmen González Oria, neuróloga del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla: 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

Según la neuróloga, "un abordaje integral es esencial para pacientes con migraña cronicada que presentan además síntomas asociados como falta de ilusión, anhedonia, tristeza e indiferencia"

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 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 cronicada 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

You May Like

Promoted Links by Taboola

El dueño de una casa de empeños se queda atónito cuando un experto identifica el libro de la abuela de un niño como un objeto raro

Trendscatchers

Un estudio evalúa el efecto de la satisfacción durante el parto sobre el resultado obstétrico

Noticias de salud actualidad médica. Información, estudios informes entrevistas Medicina médico farmacia hospitales ...

Everybody Wanted To Date Her In The 80's & This Is Her Recently

One Daily

Inify Laboratories - Successful laboratory launch in Q2 with delivery of first prostate cancer diagnosis

Noticias de salud actualidad médica. Información, estudios informes entrevistas Medicina médico farmacia hospitales ...

Nuevo KONA. Mejor coche del año 2024

Más grande, ágil y dinámico

Hyundai ES

La Tomosíntesis o mamógrafo en 3D permite detectar un 40% más de los casos de cáncer de mama invasivos.

Noticias de salud actualidad médica. Información, estudios informes entrevistas Medicina médico farmacia hospitales ...

Una mujer hereda la vieja caja de ajedrez de su padre y padece al ver su contenido

Greedyfinance | Sponsored

Read Next Story >

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

Esta es la quinta enfermedad más incapacitante entre personas de 25 y 49 años

Miriam González

3-4 minutos

Hombre con dolor de cabeza (Shutterstock)

Hombre con dolor de cabeza (Shutterstock)

Más de un millón de personas [sufren cefaléas](#) con una duración de 15 días o más al mes España, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este fenómeno sitúa a la migraña crónica como la **afección neurológica más común** a nivel global.

La migraña es una enfermedad neurológica en la que quienes

la sufren no sólo padecen un **fuerte dolor de cabeza**, sino que este en ocasiones también va acompañado de náuseas, vómitos y dificultad para la concentración. Al mismo tiempo, la migraña también puede generar trastornos de ansiedad y depresión; entre otros. Asimismo, según el estudio *Global Burden of Disease Study* publicado en *The Lancet*, la migraña se posiciona como **la quinta enfermedad más incapacitante** entre individuos de 25 a 49 años. Esto se debe a que, en su forma aguda, puede ser un fuerte impedimento para el desempeño de actividades diarias. Algunos episodios pueden extenderse hasta un **período de 72 horas**. En este sentido, tal y como recoge *Newtral*, el 70% de todas las personas que sufre esta patología presenta una discapacidad grave y un 14% una discapacidad moderada, según la SEN.

Te puede interesar: [Se niega a ir a un bar porque admite perros y no abre los fines de semana y el dueño responde duramente sobre la conciliación](#)

Es frecuente que las migrañas ni se traten ni se diagnostiquen. De hecho, en España más de un 40% de los pacientes están sin diagnosticar y más del 50% se automedican con analgésicos sin receta. No obstante, la detección precoz es fundamental para mejorar la **calidad de vida** de los pacientes.

En este contexto, cuando se tienen antecedentes de migrañas, se recomienda llevar un registro de la cantidad y la intensidad de los dolores de cabeza para enseñárselo al médico en revisiones futuras. Ya, que un tratamiento específico y personalizado puede ser clave en el tratamiento de esta patología. Además, hay dos formas de hacer frente a la migraña. Por un lado, con tratamientos para un momento de crisis de dolor y, por otro, con tratamientos preventivos, enfocado a los pacientes crónicos.



¿Cuál es el mejor tratamiento para la migraña crónica?

- Esta enfermedad neurológica afecta a más de un millón de personas en España



M. A. R.

Las Palmas de Gran Canaria | 18-01-24 | 09:41



El bruxismo puede provocar dolores de cabeza. / FREEPIK

PUBLICIDAD

Los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) revelan que **más de un millón de personas en España viven con dolor de cabeza de manera crónica durante 15 o más días al mes**, convirtiendo la **migraña** en la enfermedad neurológica más común a nivel mundial.

RELACIONADAS

Los mejores remedios caseros para combatir el dolor de cabeza y la resaca

Remedios caseros para el dolor de cabeza

En un día cualquiera, el 16% de la población global tiene dolor de cabeza

Contrariamente a la percepción común de que la **migraña es simplemente un dolor de cabeza**, es mucho más que eso. Según el Global Burden of Disease Study, publicado en The Lancet, **la migraña es la quinta enfermedad más incapacitante entre personas de 25 a 49 años**.

En su forma aguda, los ataques pueden durar hasta 72 horas, manifestándose con **dolor de cabeza, náuseas, vómitos y dificultad para la concentración**.

Además de los síntomas físicos, **la migraña puede desencadenar otras afecciones como ansiedad, depresión y dolor crónico**, según el Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, Pablo Irimía. Más del 70% de los afectados experimenta una discapacidad grave, y el 14% enfrenta una discapacidad moderada, según datos proporcionados por la SEN.

Un estudio de la Universidad de Granada revela que el 33.8% de los pacientes con migraña crónica también presenta depresión o ansiedad, y el 26.2% sufre trastornos del sueño. El abuso de la medicación analgésica se ha identificado como una forma de cronificar la migraña, subrayando la importancia de desintoxicación y tratamiento adecuado.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / LP/DLP

Tratamientos farmacológicos

Aunque existen **tratamientos farmacológicos para crisis de dolor y preventivos**, la satisfacción de los pacientes es baja debido a efectos secundarios como insomnio, bajada de tensión y pérdida de memoria. **"Muchos pacientes no toleran bien estos fármacos"**, afirma Irimia.

Si existe adicción al café, dejarlo de forma repentina puede provocar dolor de cabeza. / FREEPIK

El **diagnóstico temprano es crucial para mantener la calidad de vida del paciente**, pero más del 40% de los casos en España están sin diagnosticar, y más del 50% se automedica con analgésicos sin receta, según la SEN. La falta de recursos para la investigación y el diagnóstico tardío son desafíos adicionales.

Tiene migraña y descubre que tiene un tumor cerebral de 7 centímetros tras dar a luz

C. A. C.

A pesar de los desafíos, la investigación en migraña ha experimentado un impulso en los últimos años. El descubrimiento del gen CGRP, relacionado con el 80% de los ataques de migraña, ha llevado al desarrollo de **nuevos medicamentos preventivos que actúan como inhibidores del CGRP**.



Canal WhatsApp de LA PROVINCIA

En un día cualquiera, el 16% de la población global tiene dolor de cabeza

Valentina Raffio

Pablo Irimia destaca que **"ahora tenemos nuevos fármacos"**, ofreciendo esperanza a los pacientes. La migraña afecta a personas de todas las edades, siendo tres veces más común en mujeres adultas que en hombres y con una predisposición genética. La [investigación](#) continúa para mejorar la comprensión y tratamiento de esta enfermedad que afecta la [calidad de vida](#) de millones de personas.

TEMAS [dolor](#) - [Crónica](#) - [pacientes](#) - [Global](#) - [España](#) - [salud](#) - [Vida saludable](#) - [hábitos saludables](#) - [vida sana](#) - [virales](#) - [viral](#) - ▼

CONTENIDO PATROCINADO Tabla Feed

Un médico aconseja: Hígado graso = michelines (Tómote esto cada mañana)
[goldentree.es](#) Más información

Que nada te detenga. Nissan X-Trail con tracción 4x4 e-4ORCE
[Nissan X-Trail](#) Haz clic aquí

Honda HR-V Days
[Honda](#) Compra ahora

Kate Middleton permanecerá hasta dos semanas ingresada por una cirugía abdominal
[La Provincia](#)

ID.4 GTX te lleva hasta donde quieras
[Volkswagen](#) Más información

El ADN antiguo se revela como una máquina del tiempo
[La Provincia](#)

TE PUEDE INTERESAR

2024-01-18 
Shannen Doherty prepara su funeral y revela qué famosos hay vetados

2024-01-18 
El método más seguro para limpiar los oídos de cera: fácil y con productos naturales

2024-01-18 
Gasolineras baratas: los precios de la gasolina y el diésel hoy, 18 de enero

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

Así es Leqembi, el tratamiento contra el Alzheimer que ya está aprobado en EEUU, Japón y China

C. Amanda Osuna

4-5 minutos

Una pareja de jubilados (Shutterstock)

Una pareja de jubilados (Shutterstock)

Ya son tres los países que han aprobado el fármaco **Leqembi** como **tratamiento contra el [Alzheimer](#)**. Con la luz verde de China, Pekín se suma con a Estados Unidos y Japón como pioneros de este tratamiento. Hasta la fecha, es el primer fármaco que ha demostrado retardar la progresión de la enfermedad en personas que se encuentran en las primeras etapas del Alzheimer.

Leqembi es un **anticuerpo** diseñado para **eliminar** depósitos

pegajosos de una proteína llamada **beta amiloide del cerebro** de pacientes con Alzheimer. Desarrollado por la empresa biotecnológica Eisai en colaboración con Biogen, ya ha generado un optimismo en la comunidad científica. El fármaco actúa sobre las acumulaciones de proteína beta-amiloide en el cerebro, estructuras conocidas como placas amiloides, que son una característica distintiva de la enfermedad de Alzheimer. A través de un mecanismo de acción dirigido, Leqembi se une específicamente a estas placas con el objetivo de facilitar su eliminación. De este modo, se espera que el fármaco pueda mitigar el deterioro cognitivo asociado al avance del Alzheimer.

Te puede interesar: [“Es un proyecto de vida”: LAM561, el fármaco español efectivo en ensayos clínicos ante el cáncer cerebral más letal](#)

Los resultados de los estudios clínicos son esperanzadores, pues muestran que el uso de Leqembi podría **reducir el ritmo de declive cognitivo** en pacientes con Alzheimer en fases tempranas. En concreto, en uno de los ensayos más relevantes, al que se le conoce como Clarity AD, se observó una desaceleración del deterioro cognitivo en aproximadamente un 27% en comparación con el grupo que recibió un placebo en el periodo de 18 meses de duración del estudio.

Una mujer mayor con demencia (Shutterstock)

Una mujer mayor con demencia (Shutterstock)

La administración del medicamento se realiza mediante infusión intravenosa cada dos semanas, y, como con cualquier tratamiento, la monitorización médica es esencial para evaluar la respuesta del paciente y la aparición de posibles efectos secundarios. Algunos de los **efectos adversos** reportados incluyen reacciones relacionadas con la infusión, hinchazón cerebral y microhemorragias, aunque en su mayoría han sido catalogados como leves o moderados.

Te puede interesar: [Descubrimiento histórico sobre el Alzheimer: hay 5 subtipos diferentes con características propias](#)

Una cuestión importante a considerar con Leqembi y cualquier otro tratamiento para el Alzheimer es su eficacia en diferentes etapas de la enfermedad. Actualmente, **no hay cura para el Alzheimer** y los tratamientos disponibles se centran en aliviar los síntomas o en intentar ralentizar su progresión. Por este motivo, la detección temprana y el inicio oportuno de terapias como la que ofrece Leqembi son fundamentales para mejorar los resultados clínicos en los pacientes.

0 seconds of 1 minute, 26 secondsVolume 0%

Episodio: 12 cuidados para retrasar el alzheimer.

La enfermedad del Alzheimer afecta a más de 800.000 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Una cifra que podría duplicarse para 2050 debido al envejecimiento poblacional. Con estos datos, el **Alzheimer** constituye una de las principales causas de discapacidad entre personas mayores, siendo también una de

las enfermedades neurodegenerativas más prevalentes en nuestro país.

En España existe una notable implicación de organizaciones no gubernamentales y asociaciones, como la **Confederación Española de Alzheimer** y otras demencias (**CEAFA**), en la provisión de recursos y apoyo a pacientes y cuidadores. A nivel gubernamental, se han implementado estrategias nacionales para abordar esta enfermedad, con el fin de mejorar la detección temprana, la atención y el apoyo.



Trastornos del sueño, ¿qué son las apneas y el síndrome de piernas inquietas?





OKDIARIO

17/01/2024 08:00 ACTUALIZADO: 17/01/2024 08:00

✓ Fact Checked

Dormir bien, **tener un sueño de calidad**, es primordial para nuestra salud. Y lamentablemente no es lo habitual. Según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) el 48% de los adultos españoles y, muy importante, el 25% de los niños, no tienen un sueño de calidad.

Pero, **¿qué es el sueño?** La doctora **Milagros Merino**, neurofisióloga clínica y codirectora de la Unidad de Medicina del Sueño del **Hospital Ruber Internacional**, lo explica así: “El sueño fisiológico, cíclico, que es reversible, pues se p durante el cual el cerebro permanece sumame dormimos el cerebro está tan activo como en v otras áreas cerebrales».



Vuelven acreditar al Hospital Puerta de Hierro Majadahonda por su atención integral del paciente oncológico y cuidados paliativos

Por **Boadilladigital** - 16 enero, 2024



La Sociedad Europea de Oncología Médica (ESMO) reacredita por su excelencia a este centro que es el hospital de referencia en localidades como Boadilla del Monte, Majadahonda o Las Rozas.

El Hospital Universitario Puerta de Hierro, centro público de la Comunidad de Madrid, cuenta con esta acreditación desde 2014, año en el que la recibió por primera vez, por su

actividad asistencial de excelencia en el cuidado de los pacientes con cáncer.

Actualmente, solo 17 centros en España, cinco de ellos en la región, cuentan con esta acreditación.

El Servicio de Oncología Médica del hospital, liderado por el Dr. Mariano Provencio, ofrece un Plan de Mejora de la Calidad de la Atención al Paciente Oncológico y ha recibido diversos premios y reconocimientos por su actividad asistencial de excelencia.

Por ejemplo, en 2023 recibió la certificación internacional QOPI, otorgada por la Sociedad Americana de Oncología Médica (ASCO) y la Fundación para la Excelencia y la Calidad de la Oncología (ECO), que también reconoce su excelencia en la atención a los pacientes con cáncer.

En lo que respecta al conjunto del hospital majariego, hay que recordar que el pasado mes de noviembre fue el primero de la Comunidad de Madrid acreditado por la Sociedad Española de Neurología, tal y como contó *Boadilladigital* en [esta noticia](#).

RECIBE NUESTRAS NOTICIAS DE FORMA SEMANAL

Dirección de correo electrónico *

SUSCRÍBETE

- [EL TIEMPO](#)

- TELEVISIÓN

- [EN DIRECTO](#)

- [A LA CARTA](#)

- [GUÍA TV](#)



Está Pasando

Inteligencia artificial aplicada a la neurología con David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología

A la carta

[Exposición de patchwork en Civivox Iturrama](#)

10 minutos

[Nuevos timos y estafas por internet](#)

9 minutos