

PUBLICIDAD

Cantabria

Noticia servida automáticamente por la Agencia Europa Press



Pitma es la primera empresa de Cantabria en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido'



Pitma es la primera empresa de Cantabria en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido' GOBIERNO DE CANTABRIA

EP
SANTANDER — 23 de enero de 2024 -17:01h

SANTANDER, 23 (EUROPA PRESS)

PUBLICIDAD

El grupo Pitma se ha convertido en la primera empresa de Cantabria en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido',

tras la formación específica que sus 180 empleados han recibido en el último trimestre de 2023 para identificar y aplicar el 'Protocolo Ictus', para prevenir o reducir los daños causados por este accidente cerebrovascular.

PUBLICIDAD

Se trata de una formación desarrollada por la Fundación Freno al Ictus con el objetivo de reducir el impacto social que representa esta enfermedad en España.

PUBLICIDAD

Con esta certificación como 'Espacio Cerebroprotegido', los empleados de todas las empresas y centros de trabajo del grupo Pitma han adquirido los conocimientos y habilidades necesarias que les capacitan para actuar de manera efectiva ante una hipotética emergencia por ictus, así como para aplicar el 'Protocolo Ictus', un procedimiento de actuación sanitaria prehospitalaria con el que se consigue prevenir o reducir los daños derivados de un accidente cerebrovascular.

PUBLICIDAD

Un reconocimiento que el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano, ha entregado este martes, en la sede de la compañía, al CEO del grupo Pitma, Álvaro Villa, en un acto que ha contado con la presidencia del consejero de Salud, César Pascual.

Villa ha asegurado que la compañía quiere “dejar nuestro impacto positivo en la sociedad” gracias a acciones relevantes como esta formación para las 180 personas del equipo a las que ha mostrado su “admiración y agradecimiento”.

Desde la Fundación Freno al Ictus han recordado que esta patología es una de las primeras causas de mortalidad en mujeres en España y que anualmente afecta a más de 120.000 personas.

PUBLICIDAD

Agredano, que ha puesto en valor la formación de la ciudadanía para detectar correctamente sus síntomas y actuar lo antes posible, ha resaltado la importancia de realizar este trabajo en las empresas por su “efecto multiplicador”.

Durante el acto, el presidente de la Fundación también ha entregado certificaciones individuales a representantes de todas las empresas del grupo: ITM Global, Ralset, Cosmikal, Pitma Generación, Enertec, Énergyt, Bibe Group, Wypo, Vialine, Besaya Express, Nostel, Conexión Cantabria, Netkia y Alpe Creativa.

Por su parte, consejero ha felicitado al grupo Pitma por convertirse en la primera empresa de Cantabria en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido'.

PUBLICIDAD

Pascual, que ha agradecido la labor que realiza la Fundación para promocionar la salud entre la ciudadanía, ha animado al tejido empresarial de Cantabria a unirse a este tipo de programas preventivos que tienen un efecto multiplicador no solo llegando a los empresarios y trabajadores, sino también a sus familias.

El titular de Salud ha destacado que Cantabria es “una región privilegiada” por los recursos y profesionales que tiene para poner freno ictus y en los que se seguirá trabajando “para llegar a muchas más personas”. Una patología “inesperada, que afecta a cualquiera y donde actuar a tiempo es fundamental para minimizar sus efectos”, ha señalado.

El acto ha contado además con la participación de Enrique Palacio, jefe de la sección de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla; Juan Castañeda, médico asistencial del O61 Cantabria; así como de una amplia representación de agrupaciones empresariales y sociales de toda la región.

PUBLICIDAD

ESPACIO CEREBROPROTEGIDO

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DEL SIGUIENTE MENSAJE

Necesitamos tu ayuda

Saber lo que está ocurriendo en tu barrio, conocer en profundidad los problemas de tus vecinos o leer informaciones sobre aquellos temas de tu ciudad que te preocupan y que afectan a tu vida diaria es prácticamente imposible en la mayoría de periódicos de este país. No es así en elDiario.es, una excepción en el panorama mediático de Cantabria.

Acercar el foco allá donde esté la noticia, aportar contexto y ejercer nuestro trabajo con el máximo rigor e independencia han sido siempre nuestras prioridades y necesitamos tu ayuda para seguir creciendo. **Si valoras una información cercana, contrastada y libre de presiones**, hazte socio/socia y colabora con la edición de Cantabria.

Colabora con el periodismo independiente hecho en Cantabria

La certificación 'Espacio Protegido' se obtiene a través de una formación online desarrollada por la Fundación Freno al Ictus con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN) a través de su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV).

Forma parte del proyecto 'Brain Caring People', avalado por la propia sociedad científica, y cuenta con el apoyo de la Asociación Española de Especialista en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).

[Últimas noticias](#)

He visto un error



Q a ejecutivos.es! Hoy es : enero

f X in ● ● ✉

- NOTICIAS ▾
- OPINIÓN ▾
- PREMIOS ▾
- ENTREVISTAS ▾
- REPORTAJES ▾
- DOCUMENTALES ▾

NOTICIAS ▾ OPINIÓN ▾ PREMIOS ▾ ENTREVISTAS ▾ REPORTAJES ▾ DOCUMENTALES ▾ QeQ

QeQ

Los centros de trabajo del grupo PITMA los primeros 'Espacios Cerebroprotegidos' de Cantabria

EMPRESA | ESG | 25 DE ENERO DE 2024



La Fundación Freno al Ictus ha concedido al grupo PITMA la certificación 'Espacio Cerebroprotegido', convirtiéndose en la primera empresa de Cantabria en lograr esta distinción. Este reconocimiento resalta el compromiso de la compañía en asegurar la

acitación del conjunto de sus empleados para

Leer más >

Contáctanos

Compra ahora en nuestra Tienda Online de elementos de maquinaria Elesa Ganter Ibérica

Otras Noticias



JCDecaux eleva sus ingresos hasta los 3.570 millones de Euros

Leer más >



Meliá Hotels International y Grupo Puntacana se unen en un nuevo proyecto

Leer más >

Q

lano Lozano, presidente y fundador de la Freno al Ictus, entregó dicha distinción a Miller. CEO del grupo PITMA, en un acto en la sede de la compañía en Cantabria, en el que representantes del tejido sanitario de estos profesionales estuvieron encabezados por el Director de Salud del Gobierno de Cantabria, Juan Carlos Rodríguez Cordero, acompañados por agrupaciones de entidades sociales con las que PITMA mantiene diferentes alianzas de colaboración dentro de su compromiso en materia de responsabilidad social corporativa.

NOTICIAS

OPINIÓN

PREMIOS

ENTREVISTAS

REPORTAJES

DOCUMENTALES

Así, el CEO del grupo PITMA ha asegurado que desde la compañía “queremos dejar nuestro impacto positivo en la sociedad” gracias a acciones relevantes como esta formación para las 180 personas del equipo a las que ha demostrado su “admiración y agradecimiento”.

Por su parte, el consejero ha señalado a grupo PITMA como “un ejemplo” por “preocuparse por los recursos preventivos” y fomentar estas iniciativas que “constituyen una forma “de llegar a los trabajadores y a su entorno”. Asimismo, ha subrayado que Cantabria es “una región privilegiada en el freno al ictus” y ha apuntado que es “necesario llegar a muchas más personas”.



CaixaBank, primera empresa en España en obtener la certificación de AENOR por su programa de mentoring

[Leer más >](#)

▼



que “la formación es clave para detectar
ante los síntomas”, pudiendo salvar vidas.

NOTICIAS **Trabaja con los trabajadores**

OPINIÓN ▾

PREMIOS

ENTREVISTAS ▾

REPORTAJES

DOCUMENTALES

El presidente de la fundación hizo entrega de
medallas individuales a representantes de todas
las empresas del grupo y en nombre de los más de 180

que participaron en dicho programa:

Kaisel, Cosmikal, Pitma Generación,

Enertec, Éneryt, Bibe Group, Wypo, Vialine, Besaya
Express, Nostel, Conexión Cantabria, Netkia y Alpe
Creativa.

Mediante un programa formativo específico
desarrollado durante el último trimestre de 2023, los
empleados de todas las empresas y centros de trabajo
del grupo PITMA han adquirido los conocimientos y
habilidades necesarias para identificar y aplicar el
protocolo ‘Código Ictus’. Se trata de un procedimiento
de actuación sanitaria prehospitalaria con el que se
consiguen prevenir o reducir los daños derivados de un
accidente cerebrovascular.

El ictus es una enfermedad tiempo-dependiente, por lo
que una rápida actuación es fundamental para una
mayor supervivencia o unas menores secuelas. Así, la

actuación de las personas que trabajan en el grupo



Q [redacted] nueva condición, el grupo PITMA consolida su empresarial alineado con los objetivos de sostenible y compromiso social vinculado a las personas. Este compromiso se [redacted] a otras actuaciones, como las que [redacted] a lo largo del año junto a otras entidades [redacted] Sangre y Tejidos de Cantabria y la [redacted] de Donantes de Sangre, la [redacted] la Contra el Cáncer, el programa [redacted] Cantabria o el IDIVAL, vinculado al Hospital Universitario Marqués de Valdecilla.

NOTICIAS

OPINIÓN

PREMIOS

ENTREVISTAS

REPORTAJES

DOCUMENTALES

Así, la compañía de origen cántabro se une a otras entidades españolas comprometidas con la salud de las personas mediante la acción directa frente al ictus, segunda causa global de muerte en España, y la primera en mujeres, con más de 120.000 casos anuales en toda la población. Empresas privadas de ámbito nacional como Aqualia, Banca March, BASF, Campofrío o DKV, empresas e instituciones públicas como el Senado de España, Metro Madrid, Correos, ICEX o Puerto de Bilbao, y otros colectivos como Cruz Roja, el club deportivo Real Madrid o la Cámara de Comercio de Granada son solo algunas de las entidades que ya forman parte de la red de espacios cerebroprotegidos certificados por la Fundación Freno al Ictus, con quien el grupo PITMA lleva trabajando desde hace un año.

El ictus en Cantabria

Los expertos estiman que en Cantabria se declaran casi mil nuevos casos de ictus al año, y más de 400 defunciones por enfermedad cerebrovascular. Según un estudio médico, esta enfermedad supone un coste anual de 25 millones de euros a la sanidad pública derivados de las hospitalizaciones, tratamientos en primera instancia y otros costes asociados a la discapacidad que genera en parte de los casos. Sin embargo, el 80% de los casos pueden evitarse, y la [redacted] ección y actuación tempranas son clave para ello.





el Trabajo y la Asociación Española de
de Prevención Laboral.

NOTICIAS y **en no protegido**

OPINIÓN ▾

PREMIOS

ENTREVISTAS ▾

REPORTAJES

DOCUMENTALES

“en no protegido” es una certificación

que surge de una formación online. El

formativo ha sido desarrollado con la

de la Sociedad Española de Neurología

de su Grupo de Estudio de

Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) y forma parte del proyecto “Brain Caring People”. Éste cuenta con el aval social de la propia sociedad científica y también con el apoyo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).

Ejecutivos

Impulsando la excelencia empresarial y reconociendo el verdadero motor de nuestra economía, año tras año, a lo largo y ancho de nuestro país.



Cesar Pascual felicita al grupo Pitma por convertirse en la primera empresa de Cantabria en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido'

23/01/2024 |

CANTABRIA |

NOTAS DE PRENSA

LEER EN FUENTE OFICIAL



Estas imágenes pertenecen a [cantabria.es](https://www.cantabria.es)

El consejero de Salud ha participado en la entrega de este galardón que la Fundación Freno al Ictus ha otorgado a la compañía tras la formación de sus empleados para identificar y actuar en caso de detectar un posible ictus

Santander- 23.01.2024

El consejero de Salud, César Pascual, ha felicitado al grupo Pitma por convertirse en la primera empresa de Cantabria en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido', un galardón que hoy les ha hecho entrega la Fundación Freno al Ictus tras la formación específica que sus empleados han recibido en el último trimestre de 2023 para identificar y aplicar el 'Protocolo Ictus'.

Pascual, que ha agradecido la labor que realiza la Fundación para promocionar la salud entre la ciudadanía, ha animado al tejido empresarial de Cantabria a unirse a este tipo de programas preventivos que tienen un efecto multiplicador no solo llegando a los empresarios y trabajadores, sino también a sus familias. El titular de Salud ha destacado que Cantabria es "una región privilegiada" por los recursos y profesionales que tenemos para poner freno ictus y en los que se seguirá trabajando "para llegar a muchas más personas". Una patología, ha insistido el consejero, "inesperada, que afecta a cualquiera y donde actuar a tiempo es fundamental para minimizar sus efectos".

Con esta certificación como 'Espacio Cerebroprotegido' los empleados de todas las empresas y centros de trabajo del grupo Pitma han adquirido los conocimientos y habilidades necesarias que les capacitan para actuar de manera efectiva ante una hipotética emergencia por ictus, así como para aplicar el 'Protocolo Ictus', un procedimiento de actuación sanitaria prehospitalaria con el que se consigue prevenir o reducir los daños derivados de un accidente cerebrovascular.

Un reconocimiento que el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Arredondo, ha hecho hoy entrega en la sede de la

Desde la Fundación Freno al Ictus han recordado que esta patología es una de las primeras causas de mortalidad en mujeres en nuestro país y que actualmente lo padecen al año más de 120.000 personas en toda España. Por ello, Agredano, que ha puesto en valor la formación de la ciudadanía para detectar correctamente sus síntomas y actuar lo antes posible, ha resaltado la importancia de realizar este trabajo en las empresas por su "efecto multiplicador".

Durante el acto, el presidente de la Fundación hizo también entrega de certificaciones individuales a representantes de todas las empresas del grupo y en nombre de los más de 180 empleados que han participado en dicho programa: ITM Global, Ralset, Cosmikal, Pitma Generación, Enertec, Éneryt, Bibe Group, Wypo, Vialine, Besaya Express, Nostel, Conexión Cantabria, Netkia y Alpe Creativa.

Espacio Cerebroprotegido:

La certificación 'Espacio Protegido' se obtiene a través de una formación online y ha sido desarrollada por la Fundación Freno al Ictus con el objetivo de reducir el impacto social que representa esta enfermedad cerebrovascular en nuestro país. Su contenido formativo ha sido desarrollado con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN) a través de su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) y forma parte del proyecto 'Brain Caring People', avalado por la propia sociedad científica, y cuenta con el apoyo de la Asociación Española de Especialista en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).

Sobre nosotros

[Quienes somos](#)
[Preguntas frecuentes](#)
[Contacto](#)

Legal

[Política de privacidad](#)
[Términos y condiciones](#)
[Política de cookies](#)

Enlaces

[Actualidad](#)
[RSS feed](#)
[API Web Service](#)
[Mapa del sitio](#)

Newsletter Semanal

Suscribirse

© 2023 [Gov Clipping](#) by [Ofifacil](#)

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para elaborar información estadística y poder mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias a través del análisis de su navegación. [Ver detalles >](#) (/estaticas/politica-de-cookies/)

- 🏠 (/)
- 📄 (https://twitter.com/tv_Torrelavega?lang=es)
- 📷 (https://www.instagram.com/cantabria_television/)
- 📺 (https://www.youtube.com/user/Ociobesaya)
- 📡 (/rss/listado/)
- 📄 cc (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/es/)

Cesar Pascual felicita al grupo Pitma por convertirse en la primera empresa de Cantabria en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido'



FOTO: JOSE CAVIA

El consejero de Salud ha participado en la entrega de este galardón que la Fundación Freno al Ictus ha otorgado a la compañía tras la formación de sus empleados para identificar y actuar en caso de detectar un posible ictus

📅 23 ENE. 2024

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para elaborar información estadística

y poder mostrarte publicidad relacionada con tus preferencias a través de análisis de uso

de navegación. [Ver detalles >](#) [\(estaticas/politica-de-cookies/\)](#)

[CESAR \(/TAGS/CESAR/\)](#) [PRIMERA \(/TAGS/PRIMERA/\)](#) [ESPACIO \(/TAGS/ESPACIO/\)](#) [CANTABRIA \(/TAGS/CANTABRIA/\)](#) [GRUPO \(/TAGS/GRUPO/\)](#) [FELICITA \(/TAGS/FELICITA/\)](#)

 (<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.cantabriatv.es/articulo/actualidad/cesar-pascual-felicita-grupo-pitma-convertirse-primera-empresa-cantabria-obtener-certificacion-espacio-cerebroprotegido/20240123182611043346.html>)

 ([https://twitter.com/share?](https://twitter.com/share?text=Cesar+Pascual+felicita+al+grupo+Pitma+por+convertirse+en+la+primera+empresa+de+Espacio+Cerebroprotegido%27&via=tv_Torrelavega?lang=es&url=https://www.cantabriatv.grupo-pitma-convertirse-primera-empresa-cantabria-obtener-certificacion-espacio-cerebropro)

text=Cesar+Pascual+felicita+al+grupo+Pitma+por+convertirse+en+la+primera+empresa+de+Espacio+Cerebroprotegido%27&via=tv_Torrelavega?lang=es&url=https://www.cantabriatv.grupo-pitma-convertirse-primera-empresa-cantabria-obtener-certificacion-espacio-cerebropro

 ([whatsapp://send?](whatsapp://send?text=Cesar%20Pascual%20felicita%20al%20grupo%20Pitma%20por%20convertirse%20en%20Espacio+Cerebroprotegido%27&via=tv_Torrelavega?lang=es&url=https://www.cantabriatv.grupo-pitma-convertirse-primera-empresa-cantabria-obtener-certificacion-espacio-cerebropro)

text=Cesar%20Pascual%20felicita%20al%20grupo%20Pitma%20por%20convertirse%20en%20Espacio+Cerebroprotegido%27&via=tv_Torrelavega?lang=es&url=https://www.cantabriatv.grupo-pitma-convertirse-primera-empresa-cantabria-obtener-certificacion-espacio-cerebropro

 ([mailto:?subject=Cesar%20Pascual%20felicita%20al%20grupo%20Pitma%20por%20conve](mailto:?subject=Cesar%20Pascual%20felicita%20al%20grupo%20Pitma%20por%20convertirse%20en%20Espacio+Cerebroprotegido%27&via=tv_Torrelavega?lang=es&url=https://www.cantabriatv.grupo-pitma-convertirse-primera-empresa-cantabria-obtener-certificacion-espacio-cerebropro)

compartido un artículo
contigo%0D%0ACesar%20Pascual%20felicita%20al%20grupo%20Pitma%20por%20convertirs
www.cantabriatv.es/articulo/actualidad/cesar-pascual-felicita-grupo-pitma-convertirse-prime
20240123182611043346.html&utm_source=social&utm_medium=email&utm_campaign=sha

El consejero de Salud, César Pascual, ha felicitado al grupo Pitma por convertirse en la primera empresa de Cantabria en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido', un galardón que hoy les ha hecho entrega la Fundación Freno al Ictus tras la formación específica que sus empleados han recibido en el último trimestre de 2023 para identificar y aplicar el 'Protocolo Ictus'.

Pascual, que ha agradecido la labor que realiza la Fundación para promocionar la salud entre la ciudadanía, ha animado al tejido empresarial de Cantabria a unirse a este tipo de programas preventivos que tienen un efecto multiplicador no solo llegando a los empresarios y trabajadores, sino también a sus familias. El titular de Salud ha destacado que Cantabria es "una región privilegiada" por los recursos y profesionales que tenemos para poner freno ictus y en los que se seguirá trabajando "para llegar a muchas más personas". Una patología, ha insistido el consejero, "inesperada, que afecta a cualquiera y donde actuar a tiempo es fundamental para minimizar sus efectos".

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para elaborar información estadística y poder mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias a través del análisis de su navegación. [Ver detalles > \(/estaticas/politica-de-cookies/\)](#) ✕

Con esta certificación como 'Espacio Cerebroprotegido' los empleados de todas las empresas y centros de trabajo del grupo Pitma han adquirido los conocimientos y habilidades necesarias que les capacitan para actuar de manera efectiva ante una hipotética emergencia por ictus, así como para aplicar el 'Protocolo Ictus', un procedimiento de actuación sanitaria prehospitalaria con el que se consigue prevenir o reducir los daños derivados de un accidente cerebrovascular.

Un reconocimiento que el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano, ha hecho hoy entrega, en la sede de la compañía, al CEO del grupo Pitma, Álvaro Villa, en un acto que ha contado además con la participación de Enrique Palacio, jefe de la sección de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla; Juan Castañeda, médico asistencial del 061 Cantabria; así como de una amplia representación de agrupaciones empresariales y sociales de toda la región.

Por su parte el CEO del grupo Pitma ha asegurado que desde la compañía "queremos dejar nuestro impacto positivo en la sociedad" gracias a acciones relevantes como esta formación para las 180 personas del equipo a las que ha mostrado su "admiración y agradecimiento".

Desde la Fundación Freno al Ictus han recordado que esta patología es una de las primeras causas de mortalidad en mujeres en nuestro país y que actualmente lo padecen al año más de 120.000 personas en toda España. Por ello, Agredano, que ha puesto en valor la formación de la ciudadanía para detectar correctamente sus síntomas y actuar lo antes posible, ha resaltado la importancia de realizar este trabajo en las empresas por su "efecto multiplicador".

Durante el acto, el presidente de la Fundación hizo también entrega de

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para elaborar información estadística y poder mostrarle contenidos de interés a los empleados que han participado en dicho programa: [certificaciones individuales a representantes de todas las empresas del grupo y en nombre de los más de 80 empleados que han participado en dicho programa: Pitma Global, Raiset, Cosmikal, Pitma Generación, Enertec, Éneryt, Bibe Group, Wypo, Vialine, Besaya Express, Nostel, Conexión Cantabria, Netkia y Alpe Creativa.](#)

Espacio Cerebroprotegido:

La certificación 'Espacio Protegido' se obtiene a través de una formación online y ha sido desarrollada por la Fundación Freno al Ictus con el objetivo de reducir el impacto social que representa esta enfermedad cerebrovascular en nuestro país. Su contenido formativo ha sido desarrollado con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN) a través de su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) y forma parte del proyecto 'Brain Caring People', avalado por la propia sociedad científica, y cuenta con el apoyo de la Asociación Española de Especialista en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).

QUIZÁS TAMBIÉN LE INTERESE:

(<https://www.cantabriatv.es/articulo/>)

Cantabria consigue cambiar la tendencia en el incremento continuado de las listas de espera gracias a la

(<https://www.cantabriatv.es/articulo/>)

Fomento acometerá el proyecto de mejora del saneamiento de San Vitores y Rioz con una inversión que supera los

(<https://www.cantabriatv.es/articulo/>)

Cantabria implementará una estrategia para la inclusión social del pueblo gitano con medidas "concretas y efectivas"

(<https://www.cantabriatv.es/articulo/>)

IU reclama al Gobierno de Cantabria que siga al Ministerio en el impulso de la tarjeta monedero para personas

Cesar Pascual felicita al grupo Pitma por convertirse en la primera empresa de Cantabria en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido'

23/01/24



El consejero de Salud durante la entrega del galardón al grupo Pitma (Foto: Jose Cavia)

El consejero de Salud, César Pascual, ha felicitado al grupo Pitma por convertirse en la primera empresa de Cantabria en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido', un galardón que hoy les ha hecho entrega la Fundación Freno al Ictus tras la formación específica que sus empleados han recibido en el último trimestre de 2023 para identificar y aplicar el 'Protocolo Ictus'.

Pascual, que ha agradecido la labor que realiza la Fundación para promocionar la salud entre la ciudadanía, ha animado al tejido empresarial de Cantabria a unirse a este tipo de programas preventivos que tienen un efecto multiplicador no solo llegando a los empresarios y trabajadores, sino también a sus familias. El titular de Salud ha destacado que Cantabria es "una región privilegiada" por los recursos y profesionales que tenemos para poner freno ictus y en los que se seguirá trabajando "para llegar a muchas más personas". Una patología, ha insistido el consejero, "inesperada, que afecta a cualquiera y donde actuar a tiempo es fundamental para minimizar sus efectos".

Con esta certificación como 'Espacio Cerebroprotegido' los empleados de todas las empresas y centros de trabajo del grupo Pitma han adquirido los conocimientos y habilidades necesarias que les capacitan para actuar de manera efectiva ante una hipotética emergencia por ictus, así como para aplicar el 'Protocolo Ictus', un procedimiento de actuación sanitaria prehospitalaria con el que se consigue prevenir o reducir los daños derivados de un accidente cerebrovascular.

Un reconocimiento que el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano, ha hecho hoy entrega, en la sede de la compañía, al CEO del grupo Pitma, Álvaro Villa, en un acto que ha contado además con la participación de Enrique Palacio, jefe de la sección de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla; Juan Castañeda, médico asistencial del 061 Cantabria; así como de una amplia representación de agrupaciones empresariales y sociales de toda la región.

Por su parte el CEO del grupo Pitma ha asegurado que desde la compañía "queremos dejar nuestro impacto positivo en la sociedad" gracias a acciones relevantes como esta formación para las 180 personas del equipo a las que ha mostrado su "admiración y agradecimiento".

Desde la Fundación Freno al Ictus han recordado que esta patología es una de las primeras causas de mortalidad en mujeres en nuestro país y que actualmente lo padecen al año más de 120.000 personas en toda España. Por ello, Agredano, que ha puesto en valor la formación de la ciudadanía para detectar correctamente sus síntomas y actuar lo antes posible, ha resaltado la importancia de realizar este trabajo en las empresas por su "efecto multiplicador".

Durante el acto, el presidente de la Fundación hizo también entrega de certificaciones individuales a representantes de todas las empresas del grupo y en nombre de los más de 180 empleados que han participado en dicho programa: ITM Global, Ralset, Cosmikal, Pitma Generación, Enertec, Éneryt, Bibe Group, Wypo, Vialine, Besaya Express, Nostel, Conexión Cantabria, Netkia y Alpe Creativa.

Espacio Cerebroprotegido:

La certificación 'Espacio Protegido' se obtiene a través de una formación online y ha sido desarrollada por la Fundación Freno al Ictus con el objetivo de reducir el impacto social que representa esta enfermedad cerebrovascular en nuestro país. Su contenido formativo ha sido desarrollado con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN) a través de su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) y forma parte del proyecto 'Brain Caring People', avalado por la propia sociedad científica, y cuenta con el apoyo de la Asociación Española de Especialista en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).



Buscar productos...



Estos son los grandes beneficios del CBD



Por qué deberías tomar CBD para mejorar la calidad de tu sueño

En los últimos años, el cannabidiol, más conocido por sus siglas CBD, ha ganado una gran popularidad por sus beneficios para la salud, especialmente en el ámbito del sueño. De hecho, son numerosos los estudios y testimonios que sugieren que este cannabinoide puede contribuir significativamente a mejorar la calidad del sueño y abordar trastornos como el insomnio.

En este sentido, es importante tener en cuenta que, aunque la evidencia sugiera que el CBD puede ser la opción más natural para los que buscan mejorar su sueño, es aconsejable consultar con un profesional para determinar cuál es la mejor forma de consumirlo. Por eso, en este artículo, vamos a hacer un repaso de cuáles son los principales beneficios de consumir CBD en el ámbito del sueño y a contarte qué formas hay de consumir CBD para ello.



★★★★★
4.71

(<https://reviews.cachimberos.es>)

son los beneficios de consumir

ociedad Española de Neurología, más de 4
e adultos españoles sufren insomnio crónico,
ogía que afecta al rendimiento diario y que

produce problemas como ansiedad, depresión,

Ayuda

hipertensión o diabetes, entre otros. ¿Cómo ayuda el CBD a
mejorar la calidad del sueño?



Influye en el Sistema Nervioso Central

El CBD es un activo que interactúa con el sistema endocannabinoide del cuerpo, que desempeña un papel crucial en la regulación diversas funciones, como la calidad del sueño. De esta forma, al influir en él, ayuda a equilibrar la actividad del sistema nervioso central y promover un estado de relajación que facilita la conciliación del sueño.

Ayuda a reducir la ansiedad y el estrés

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, la pandemia por Covid-19 provocó un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad en todo el mundo y el estrés es cada vez más común en un alto porcentaje de la sociedad, sobre todo en los jóvenes. Ambos son factores que pueden interferir en la capacidad para conciliar el sueño.

En este sentido, son varios los estudios que han demostrado que el CBD tiene propiedades ansiolíticas y antidepresivas, es decir, puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés, creando un entorno mental más propicio para el descanso.

Controla la inflamación crónica

Una inflamación crónica es una respuesta inmunitaria anormal que se puede producir cuando un proceso inflamatorio no termina cuando debería o cuando no hay infección o herida en el cuerpo. Este tipo de inflamación puede ser un obstáculo para conseguir un sueño reparador.

El CBD contiene propiedades antiinflamatorias, por lo que es beneficioso para aquellas personas que tienen dolores que les impiden conciliar bien el sueño. Esta inflamación, puede contribuir a que la relajación sea más fácil que se duerma.

Ritmo circadiano

El ritmo circadiano es el “reloj biológico interno” que controla los patrones de sueño y vigilia. Se ha demostrado que el CBD puede influir en la regulación de este ritmo y,



★★★★★
4.71

(<https://reviews.cachimberos.es>)



por tanto, estabilizarlo. ¿Esto qué significa? Que ayuda a facilitar la conciliación del sueño y a mejorar la consistencia del mismo durante la noche.

¿Tiene efectos secundarios consumir CBD?

En este punto, es importante destacar que el CBD es un activo del cannabis que no coloca. A diferencia de otros medicamentos para dormir, el CBD es menos propenso a causar dependencia y tiene menos efectos secundarios.

Esto hace que sea una opción atractiva para aquellas personas que quieran mejorar su sueño sin necesidad de sufrir los riesgos asociados a algunos medicamentos tradicionales. Además, es una de las opciones más naturales.



¿Cómo puedes consumir CBD para mejorar tu sueño?

A la hora de consumir CBD, lo más recomendable es hacer varias pruebas para encontrar la que mejor se adapte a las necesidades de la persona. No obstante, es importante tener en cuenta que no todas sus formas de consumo están legalmente contempladas en todos los países.



★★★★★
4.71

(<https://reviews.cachimberos.es>)

Una de las formas más conocidas es el aceite de CBD, que viene en botellas con goteros que permiten una dosificación precisa. Este aceite se puede tomar directamente debajo de la lengua o añadir a alimentos y

sin embargo, la manera más popular de consumir de CBD es a través de las flores de CBD. Estas contienen la sustancia sin procesar en su forma más natural y pueden

Pitma se convierte en la primera compañía cántabra en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido'

🕒 24 de enero, 2024 🗨️ 0 📖 2 minutos leyendo



El grupo Pitma se ha convertido en la primera empresa de Cantabria en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido', tras la formación específica que sus 180 empleados han recibido en el último trimestre de 2023 para identificar y aplicar el 'Protocolo Ictus', para prevenir o reducir los daños causados por este accidente cerebrovascular.

Se trata de una formación desarrollada por la Fundación Freno al Ictus con el objetivo de reducir el impacto social que representa esta enfermedad en España.

Política de Cookies

Usamos cookies en nuestra web para mejorar la experiencia de usuario. Al hacer clic en "Aceptar" estarás aceptando todas nuestras cookies.

Configurar

Aceptar

Escucha ahora 

prehospitalaria con el que se consigue prevenir o reducir los daños derivados de un accidente cerebrovascular.

Un reconocimiento que el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano, ha entregado este martes, en la sede de la compañía, al CEO del grupo Pitma, Álvaro Villa, en un acto que ha contado con la presidencia del consejero de Salud, César Pascual.

Villa ha asegurado que la compañía quiere «dejar nuestro impacto positivo en la sociedad» gracias a acciones relevantes como esta formación para las 180 personas del equipo a las que ha mostrado su «admiración y agradecimiento».

Desde la Fundación Freno al Ictus han recordado que esta patología es una de las primeras causas de mortalidad en mujeres en España y que anualmente afecta a más de 120.000 personas.

Agredano, que ha puesto en valor la formación de la ciudadanía para detectar correctamente sus síntomas y actuar lo antes posible, ha resaltado la importancia de realizar este trabajo en las empresas por su «efecto multiplicador».

Durante el acto, el presidente de la Fundación también ha entregado certificaciones individuales a representantes de todas las empresas del grupo: ITM Global, Ralset, Cosmikal, Pitma Generación, Enertec, Éneryt, Bibe Group, Wypo, Vialine, Besaya Express, Nostel, Conexión Cantabria, Netkia y Alpe Creativa.

Por su parte, consejero ha felicitado al grupo Pitma por convertirse en la primera empresa de Cantabria en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido'.

Pascual, que ha agradecido la labor que realiza la Fundación para

Política de Cookies

Usamos cookies en nuestra web para mejorar la experiencia de usuario. Al hacer clic en "Aceptar" estarás aceptando todas nuestras cookies.

Configurar

Aceptar

Escucha ahora 

privilegiada» por los recursos y profesionales que tiene para poner freno ictus y en los que se seguirá trabajando «para llegar a muchas más personas». Una patología «inesperada, que afecta a cualquiera y donde actuar a tiempo es fundamental para minimizar sus efectos», ha señalado.

El acto ha contado además con la participación de Enrique Palacio, jefe de la sección de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla; Juan Castañeda, médico asistencial del 061 Cantabria; así como de una amplia representación de agrupaciones empresariales y sociales de toda la región.

ESPACIO CEREBROPROTEGIDO

La certificación 'Espacio Protegido' se obtiene a través de una formación online desarrollada por la Fundación Freno al Ictus con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN) a través de su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV).

Forma parte del proyecto 'Brain Caring People', avalado por la propia sociedad científica, y cuenta con el apoyo de la Asociación Española de Especialista en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).

[#Espacio Cerebroprotegido](#)

[#Noticias](#)

[#Pitma](#)

Política de Cookies

Usamos cookies en nuestra web para mejorar la experiencia de usuario. Al hacer clic en "Aceptar" estarás aceptando todas nuestras cookies.

[Configurar](#)

[Aceptar](#)

Escucha ahora 

El alimento español que recomiendan los médicos para prevenir el Alzheimer y la depresión

Por **Sala de Noticias** - 21/01/2024



El Alzheimer y la depresión son enfermedades que están íntimamente relacionadas. Según un informe de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre el 35% y el 50% de los pacientes diagnosticados con demencia senil sufren también de un trastorno anímico.

Asimismo, en España seis millones de personas sufren depresión y, al contrario de otras afecciones, su incidencia ha aumentado en las últimas décadas, según EFE.

Un estudio realizado por el Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER), reveló que seguir una dieta mediterránea enriquecida con aceite de oliva virgen extra (AOVE) puede ayudar a reducir de manera notable los síntomas de la depresión y la demencia senil de tipo Alzheimer (DSTA).

Alimentación: la relación entre el Alzheimer y la depresión

Los resultados del estudio, financiado por el FIS (Fondo de Investigación en Salud), aportan evidencia nueva para pensar cómo influye la alimentación en salud mental.

La depresión “es un trastorno mental común que puede aparecer hasta en niños de tres años y es una de las principales causas mundiales de deterioro de la calidad de vida”, explica el informe.

Alimentación: la relación entre el Alzheimer y la depresión. Imagen: archivo.

Como explican los especialistas de la Fundación Pasqual Maragall, las personas que padecen depresión suelen presentar síntomas como “un enlentecimiento del pensamiento, apatía, retraimiento social, problemas de concentración y frecuentes olvidos que, particularmente, cuando se dan a cierta edad, pueden aparecer los primeros síntomas de la enfermedad de Alzheimer”.

La dieta sana que previene el Alzheimer y la depresión

El estudio publicado en la revista Nutritional Neuroscience evaluó a 52 hombres y 144 mujeres de 18 a 86 años que “habían sufrido al menos un episodio de depresión en los últimos cinco años y que estaban en fase de remisión clínica total o parcial en los últimos seis meses” detalla.

La dieta sana que previene el Alzheimer y la depresión. Imagen: archivo.

La dieta mediterránea se considera en la actualidad como “uno de los modelos dietéticos más saludables del mundo”. La presencia de frutas, verduras, cereales y granos, acompañados y enriquecidos por el aceite de oliva han probado incidir en una “reducción de los síntomas de pacientes recuperados de una depresión”.

“Es la primera vez que se realiza una evaluación a largo plazo de una intervención dietética, incluyendo seguimiento y periodo de intervención de dos años, en este tipo de pacientes. En este sentido, observamos que la efectividad de la intervención con dieta mediterránea sobre los síntomas de la depresión se mantuvo en el tiempo”, explica la investigadora del CIBEROBN Almudena Sánchez-Villegas, del Instituto de Investigación Sanitaria de Navarra.

Fuente: <https://www.cronista.com/>

Sala de Noticias



Publicidad

La SEPA y la SEN publican un documento de consenso sobre periodontitis y enfermedades neurológicas

Este documento de consenso publicado en la revista 'Neurología' evalúa la asociación entre periodontitis, enfermedad cerebrovascular y demencia



Grupo de expertos SEPA SEN (Fuente: SEPA)



REDACCIÓN
26 ENERO 2024 | 10:00 H



Archivado en:
PERIODONTITIS



Vevi Clinic - Software nº1 clínicas dentales

¿En el servicio de atención de tu software no te atienden? Prueba Vevi Clinic veviclinic.com

La **revista científica oficial** de la SEN, “**Neurología**”, ha publicado el **informe** científico que revisa la evidencia disponible sobre la relación entre la **periodontitis** y las **enfermedades neurológicas**, en particular la enfermedad cerebrovascular y la demencia. Este documento, elaborado por un Grupo de Trabajo de la **Sociedad Española de Periodoncia** (SEPA) y la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), aporta a la asociación entre estas enfermedades una **nueva dimensión** y abre nuevas fronteras.

En el documento se facilitan una serie de recomendaciones en relación con la prevención y el manejo de la periodontitis y estas enfermedades neurológicas desde las consultas dentales y las unidades de Neurología. El periodoncista y coordinador del grupo de trabajo SEPA-SEN, **Yago Leira** afirma que “la publicación del informe en la revista ‘Neurología’ **es un gran hito para nuestro grupo de trabajo**, dado que esta es la revista oficial de la SEN y, por ello, nuestro mensaje llegará a miles de neurólogos españoles y latinoamericanos”. Y es que, como subraya este experto, “es la primera vez que la revista oficial de la SEN publica un **informe científico realizado entre odontólogos y neurólogos**”.

Es la primera vez que la revista oficial de la SEN publica un informe científico realizado entre odontólogos y neurólogos

Con la publicación de este informe en “Neurología”, se afianza una muy **fructífera colaboración entre ambas sociedades científicas**. “Para SEPA supone un paso más en la divulgación del **efecto negativo que puede llegar a tener la periodontitis sobre enfermedades neurológicas** tales como el ictus y el alzhéimer”, afirma el Dr. Yago Leira, quien asegura que “este informe será la base científica en la cual el grupo de trabajo SEPA-SEN se apoyará para realizar las venideras actividades y proyectos”.

Entre otras evidencias, este informe pone de relieve que la periodontitis no solo **incrementa el riesgo de padecer ictus isquémico y demencia de tipo Alzheimer**, sino que también se sugiere que diferentes intervenciones de salud oral pueden reducir el riesgo de sufrir estos desórdenes neurológicos. Igualmente, se señala que marcadores de riesgo como la periodontitis son de gran ayuda para tratar de evitar, reducir o minimizar el **impacto de estos desórdenes neurológicos**.

“Supone un paso más en la divulgación del efecto negativo que puede llegar a tener la periodontitis sobre enfermedades neurológicas tales como el ictus y el Alzheimer”

El informe es fruto de un **trabajo de colaboración importante**, que partió de una búsqueda bibliográfica sin restricción en cuanto al diseño del estudio para identificar aquellos artículos más relevantes sobre la asociación entre **periodontitis**, enfermedad cerebrovascular y demencia.

Preguntas planteadas por los miembros del grupo de trabajo SEPA-SEN.

“Las clínicas dentales de España deberían conocer y difundir este informe”

En palabras de la Dra. **Ana Frank**, jefe de Servicio de **Neurología del Hospital Universitario La Paz** (Madrid) e integrante del grupo SEPA-SEN, “a la luz de este trabajo ya se pueden realizar dos acciones muy concretas y prácticas: En primer lugar, las **clínicas dentales de España deberían conocer** y difundir este informe; además, a través de la Sociedad Española de Neurología vamos a insistir a todos los neurólogos en la **importancia que tiene la salud periodontal en sus pacientes** y, además, vamos a recomendarles que en todos sus **informes de los pacientes** (independientemente de la enfermedad neurológica que sufra) hagan constar **consejos preventivos específicos** sobre salud bucodental (insistiendo en el cepillado dental diario, la visita regular al odontólogo,...)”, detalla la doctora.

El experto de SEPA, Yago Leira apunta que es **“fundamental trabajar conjuntamente con los neurólogos**, aportando una **visión mucho más interdisciplinar** al documento”. Añade que “gracias a ellos hemos conocido de primera mano las **patologías neurológicas** a tratar en el informe desde un punto de vista clínico, fisiopatológico y humano”.

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

Sexplora más con el nuevo juguete de Durex

ay

Compra ahora

desórdenes neurológicos. Igualmente, se señala que marcadores de riesgo como la periodontitis son de gran ayuda para tratar de evitar, reducir o minimizar el impacto de estos desórdenes neurológicos.

El informe es producto de un trabajo de colaboración importante, que partió de una búsqueda bibliográfica sin restricción en cuanto al diseño del estudio para identificar aquellos artículos más relevantes sobre la asociación entre periodontitis, enfermedad cerebrovascular y demencia. El informe reporta la evidencia desde tres puntos claramente definidos: la asociación epidemiológica entre la periodontitis y estas dos enfermedades neurológicas, los mecanismos biológicos que puedan explicar estas asociaciones y los estudios de intervención sobre el efecto del tratamiento periodontal como medida preventiva primaria o secundaria de ictus y demencia. El objetivo era tratar de responder a diferentes preguntas planteadas por los miembros del **Grupo de Trabajo SEPA-SEN.**

En concreto, como se especifica en las conclusiones del abstract de esta publicación, se extraen tres ideas esenciales:

- 1) La periodontitis aumenta el riesgo de ictus isquémico y demencia de tipo Alzheimer.
- 2) Bacteriemias recurrentes con aumento de un estado inflamatorio sistémico de bajo grado parecen ser posibles mecanismos biológicos que explicarían esta asociación.
- 3) Una evidencia limitada apunta a que diferentes intervenciones de salud oral pueden reducir el riesgo futuro de padecer enfermedad cerebrovascular y demencia.



(/upload/
20240125130038YagoLeira03.jpg)

*Dr. Yago Leira, coordinador del
Grupo de Trabajo de SEPA-SEN*

Alianza SEPA-SEN

En palabras de la **Dra. Ana Frank, jefe de Servicio de Neurología del Hospital Universitario La Paz (Madrid) e integrante del grupo SEPA-SEN,** "a la luz de este trabajo ya se pueden realizar dos acciones muy concretas y prácticas: 1) las clínicas dentales de España deberían conocer y difundir este informe; 2) a través de la Sociedad Española de Neurología, vamos a insistir a todos los neurólogos en la importancia que tiene la salud periodontal en sus pacientes y, además, vamos a recomendarles que en todos sus informes de los pacientes (independientemente de la enfermedad neurológica que sufra) hagan constar consejos preventivos específicos sobre salud bucodental (insistiendo en el cepillado dental diario, la visita regular al odontólogo,...)".

Con la publicación de este informe en "Neurología", se afianza una muy fructífera colaboración entre ambas sociedades científicas. "Para SEPA supone un paso más en la divulgación del efecto negativo que puede llegar a tener la periodontitis sobre enfermedades neurológicas tales como el ictus y el Alzheimer", afirma el **Dr. Yago Leira,** quien asegura que "este informe será la base científica en la cual el grupo de trabajo SEPA-SEN se apoyará para realizar las venideras actividades y proyectos".

Además, el experto de SEPA califica de "fundamental trabajar conjuntamente con los neurólogos, aportando una visión mucho más interdisciplinar al documento"; de hecho, concluye, "gracias a ellos hemos conocido de primera mano las patologías neurológicas a tratar en el informe desde un punto de vista clínico, fisiopatológico y humano".

** "Neurología" es la revista oficial de la Sociedad Española de Neurología, y publica desde 1986 contribuciones científicas en el campo de la neurología clínica y experimental. La revista está incluida en Science Citation Index Expanded, Medline/Pubmed y SCOPUS. En la edición 2022 del informe Journal Citation Reports (JCR) sobre el factor de impacto de las publicaciones científicas, 'Neurología'*

ha obtenido un factor de impacto de 3,9, y en el área de Neurología Clínica está en el puesto 73/212; se sitúa como una de las revistas con más impacto del área de la Neurología Clínica en todo el mundo.

Y. Leira, J. Vivancos, P. Diz, Á. Martín, M. Carasol, A. Frank. The association between periodontitis and cerebrovascular disease, and dementia. Scientific report of the working group of the Spanish Society of Periodontology and the Spanish Society of Neurology. Neurología (English Edition), Available online 13 January 2024.



Artículos relacionados

NACIONAL (/actualidad/nacional/) 26 Enero 2024

¡Abierto el plazo de inscripción a los talleres de SOCE Málaga! (/actualidad/nacional/10557/abierto-el-plazo-de-inscripcion-a-los-talleres-de-soce-malaga.html)



(/actualidad/nacional/10557/abierto-el-plazo-de-inscripcion-a-los-talleres-de-soce-malaga.html)

Continúa abierto el plazo de inscripción para los talleres que se impartirán durante el XI Congreso de la Sociedad Española de Odontología Digital y Nuevas Tecnologías (SOCE) celebrado en el...

Leer más » (/actualidad/nacional/10557/abierto-el-plazo-de-inscripcion-a-los-talleres-de-soce-malaga.html)



[nationalgeographic.com.es](https://www.nationalgeographic.com.es)

Este fue Pío del Río Hortega y gracias a él conocemos mejor el cerebro

Daniel Pellicer Roig

7-9 minutos

En 1882, en un pueblo llamado Portillo, nació **Pío del Río Hortega**, uno de los neurocientíficos e investigadores más importantes de España. Fue nominado al premio Nobel en dos ocasiones (1929 y 1937) por el descubrimiento de la microglía y la oligodendroglía, dos células necesarias para el funcionamiento del cerebro.

Su carrera investigadora y su vida personal muestran las dos caras de la investigación en España durante el siglo XX. Por un lado, una **fantástica proyección internacional**, donde le tenían en muy alta estima, por otro, fue expulsado del Instituto Cajal tras una monumental bronca con el propio Santiago Ramón y Cajal, aunque posteriormente se reconciliarían.

A lo largo de su vida, tuvo que huir tanto de la guerra civil española como de la II Guerra Mundial, tras lo cual acabó viviendo en Argentina con su pareja, el empresario Nicolás Gómez del Moral. Allí, en Buenos Aires continuó su labor científica hasta su fallecimiento en 1945, a los 63 años, por un cáncer urogenital que él mismo se autodiagnosticó.

Un choque entre titanes

Las **nominaciones al Premio Nobel** son una pequeña muestra de la trascendencia de sus investigaciones. En una época en la que el cerebro estaba siendo el principal objeto de estudio de las mentes más afiladas de la época, Pío del Río creó una nueva tinción que permitió distinguir dos tipos celulares invisibles hasta entonces, **la microglía y la oligodendroglía**.

Estas dos células eran las que Cajal denominaba “el tercer elemento” del sistema nervioso, unas células desconocidas que se sabía que eran esenciales para el cerebro, pero que no se habían podido observar. El hallazgo de no uno, si no dos tipos celulares sorprendió a Cajal, que comenzó a cuestionar los resultados de Pío del Río e hizo mella en su relación.

Apenas dos años después de este descubrimiento, según cuentan las cartas emitidas por el discípulo de Cajal, Gonzalo Rodríguez Lafora, la relación se había agriado hasta alcanzar un punto de no retorno. En las cartas, Lafora cuenta que, según parece, Cajal había sido informado por su conserje que Pío del Río estaba desmereciendo su labor investigadora. Este conserje aborrecía a Pío del Río por cuestiones monetarias, por lo que se cree que comenzó a hablar mal del investigador a sus espaldas siempre que tenía la oportunidad.

Sea como fuere, las cartas cuentan que **Cajal entró en el laboratorio de Pío del Río y, tras una lluvia de insultos - algunos incluso sobre su sexualidad-, lo expulsó del centro**. La carta se encuentra actualmente en la Universidad Rey Juan Carlos, fue localizada por Martí Pumarola y compartida en medios divulgativos por Elena Lázaro Real, autora del libro “Un científico en el armario”.

Los éxitos de Pío del Río

Tras este desafortunado incidente, creó su propio laboratorio donde siguió investigando la microglía y trató de comprender tanto su origen como su función. En la actualidad, sabemos que **la microglía es el sistema principal de defensa del cerebro**. Tienen capacidad fagocitaria, es decir, pueden devorar restos celulares o microorganismos que se encuentren en el cerebro y que puedan causar daños a las neuronas o al tejido nervioso. En total, se estima que un 10% de las células que se encuentran en el cerebro son microglía, un porcentaje muy elevado. Además, su origen no es común con el resto de células del tejido nervioso, si no que derivan del mesodermo.

Esta estructura embrionaria es distinta a la que forma el conocido como tubo neural, de donde se derivan las células del sistema nervioso. Debido a las enormes aportaciones del investigador al conocimiento de este tipo celular, en la actualidad muchas veces **a la microglía se la conoce como “células de Hortega”**.

El otro tipo celular que describió se conoce con el nombre de **oligodendrocitos**. Estas células protegen las conexiones neuronales y permiten que los mensajes se transmitan de forma efectiva entre neurona y neurona. Si comparamos el cerebro con un ordenador, estas células serían el recubrimiento de plástico que tienen los cables para evitar cortocircuitos. En este caso, el compuesto que aísla el axón de la neurona se denomina mielina, una sustancia compuesta por grasas y proteínas.

Por estos descubrimientos, Pío del Río gozaba de un gran reconocimiento internacional, y **por su laboratorio frecuentaban investigadores de otros países europeos**. Durante la década de 1920 fue invitado a dar charlas por todo el mundo a sus colegas de profesión y en 1929 llegaría a la

academia de los Nobel su primera candidatura.



Museo Archivo histórico de la Sociedad Española de Neurología

Visita de Pío del Río a Hamburgo, Pío del Río está marcado con una X

Lamentablemente, a pesar de sus contribuciones a la ciencia, no se llevó el galardón. Durante esta década también empezó a investigar en cánceres del sistema nervioso, algo complicado en España, ya que **apenas existían neurocirujanos** que le pudieran proporcionar muestras con las que trabajar. Como sus investigaciones eran mundialmente conocidas, las muestras le llegaban de otros países, por lo que **fue apodado “el importador de tumores”**.

Huida y exilio de Pío del Río

Con sus investigaciones ya centradas en los distintos cánceres del sistema nervioso, en 1933 es nombrado director del Instituto Nacional del Cáncer. Sin embargo, la delicada situación política de España le obligó a establecerse primero en Valencia, luego en París y finalmente en Oxford, donde permanecería hasta la segunda guerra mundial. Cuando comenzaron los bombardeos sobre Londres **escapó con su pareja para establecerse en Argentina**. Allí, gracias a la Institución Cultural Española de Buenos Aires fundó el laboratorio Ramón y Cajal en honor a su maestro.





Museo Archivo histórico de la Sociedad Española de Neurología
Nombramiento de Pío del Río como "*Doctor honoris causa*" por la Universidad de Oxford en 1939

Tras 4 años en los que siguió cosechando éxitos internacionales, su vida se vio truncada cuando **se autodiagnosticó un cáncer urogenital**. El cáncer avanzó rápidamente y, el 1 de junio de 1945, a sus 63 años, falleció rodeado de sus amigos y de muchos de sus discípulos. Sin embargo, el legado de Pío del Río es inmortal, ya que **sus descubrimientos siguen vigentes hoy en día**.

Pío del Río no solo fue un visionario en la neurociencia y en los métodos modernos de investigación. Sus **discursos sobre la educación universitaria** hicieron que se ganase enemistades entre los sectores académicos más conservadores, y el hecho que **3 de sus discípulas fuesen mujeres** era algo infrecuente para la época. Estas mujeres eran su sobrina, **Asunción Amo del Río**, que le acompañó en sus investigaciones durante los truculentos años de la guerra civil, **Dorothy Russel**, una de las figuras más importantes de la neuropatología en Europa, y **Amanda Pellegrino de Iraldi**, que descubrió características clave en la comunicación neuronal.

Pío del Río fue enterrado en Buenos Aires, y allí permaneció hasta que se pidió su **repatriación en 1986**. Una vez se realizaron las acciones necesarias, sus restos fueron recibidos por su sobrina, Asunción, y por el Premio Nobel de Medicina de 1959 Severo Ochoa, quien tuvo muy buena relación con el investigador. Actualmente **Pío del Río reposa en el panteón de vallisoletanos ilustres en el cementerio de Valladolid** tras

una vida, que, sin duda, será contada durante muchos años.

Salud Bienestar

Los problemas de salud más comunes a partir de los 50 años

- * *A partir de esa edad, los cambios naturales en el cuerpo empiezan a ser evidentes*
- * *Por ello se deben hacer revisiones médicas periódicas*
- * *[Qué es la miocardiopatía, una de las enfermedades más comunes en España: síntomas y cómo prevenir la muerte súbita](#)*



Médico hablando con un paciente en una consulta. Firma: iStock



elEconomista.es

9:00 - 27/01/2024

forma diferente, **cuando se superan los 50** hay que cuidar más que nunca la salud y los hábitos de uno mismo. A partir de esa edad, los **cambios naturales en el cuerpo** empiezan a ser evidentes, **pudiendo aparecer problemas de salud**, por lo que los expertos recomiendan prestar más atención y vigilar.

Estando pendientes de las señales que manden el organismo, también **se deben hacer revisiones médicas periódicas**. Para saber dónde poner más el foco, estas son los problemas de salud más comunes.

PUBLICIDAD



Hipertensión

Al año mueren 8,5 millones de personas relacionadas con este problema de salud y lo padecen 1.280 millones. Por lo que los expertos aconsejan controlar la tensión arterial con **más precaución a partir de los 50 años**. Esto se debe a que con la edad, las arterias se vuelven menos elásticas y presión en ellas aumenta. Esta **enfermedad** se puede tardar años en detectar y causa en el organismo problemas cardíacos, accidentes cerebrovasculares, pudiendo afectar los riñones y pulmones. El peso y el estrés afectan negativamente a tener más riesgo a padecerla.

Te recomendamos



Milei descarta un 'plan B' en Argentina: "Voy a privatizar todo lo que pueda"

Estos son los trabajadores que se tienen que jubilar obligatoriamente a partir de los 66 años

Colesterol alto

Unos **altos niveles de colesterol** suponen un peligro al favorecer a las **enfermedades cardíacas**. Se deben hacer revisiones y chequeos médicos, seguir una dieta equilibrada y hacer ejercicio.

Diabetes

Cada vez hay más personas que tienen **diabetes**. A medida que se cumplen años, más probabilidades de padecerla. Para ello, hay que **cuidar los niveles de azúcar en sangre**.

Artritis

Las molestias con esta enfermedad comienzan a partir de los 50 años. Esta supone la **hinchazón y la sensibilidad de las articulaciones provocando rigidez y dolor**.

Osteoporosis

Esta enfermedad crónica y degenerativa afecta a la densidad de los **huesos es más común a los 70 años pero se puede vigilar a partir de los 50**. Quienes la padecen, sufren una disminución de la masa ósea, haciendo que los **huesos se debiliten y se vuelvan porosos, frágiles y más propensos a la fractura**. El problema es que no presenta síntomas y puede que uno se entere cuando sufra una fractura.

Insomnio

mañanas. Esto pueden ser **síntomas de padecer insomnio** y en España son más de cuatro millones de adultos los que tienen insomnio crónico, según la Sociedad Española de Neurología. También hay que considerar a las **personas con problemas para dormir** de vez en cuando.



Hisense Frigorífico Rq515n4ac2 Americano...

Miravia **Miravia** - Patrocinado

[Comprar ya](#)

Cáncer

Con la acumulación de años **es mayor el riesgo para el cáncer** por lo que hay que mantenerse al día con exámenes rutinarios de **detección a partir de los 50 años**. Precisamente, en la franja de 50-59 años cuando los índices alcanzan sus cifras más elevadas, **más de la mitad de los fallecimientos se deben a un cáncer**. Los más recurrentes son los de **bronquios y pulmón**. En el caso de las **mujeres** deben vigilar el **cáncer de mama y los hombres el de próstata**. Y en el caso de **colon**, se recomienda a hacer en ambos géneros.

Ansiedad y depresión

Esto puede aparecer a cualquier edad pero con la edad se tienden a acumular más problemas con el trabajo, los hijos o incluso padres mayores. Todo esto causa **estrés**, afectando a la **salud mental y de manera colateral a la salud física**. Según la CDC, el 20% de las personas mayores de 55 años experimentan algún tipo de problema



Home > Vida Moderna > Artículo



La vitamina B6 (piridoxina) es vital para el desarrollo cerebral . | Foto: Getty Images/Image Source

Vida Moderna

Esta es la vitamina que oxigena el cerebro y previene el alzheimer

La calidad de vida de una persona se puede determinar por el estado de salud del cerebro.

Redacción Vida Moderna
26 de enero de 2024





El cerebro es uno de los órganos que más se ve afectado ante la llegada del envejecimiento; por eso, los profesionales de la salud recomiendan llevar una alimentación sana y equilibrada durante la mayor parte de la vida; además, este buen hábito debe ir acompañado de la práctica de actividad física frecuente.

El doctor Gurutz Linazasoro, portavoz de la Sociedad Española de Neurología (SEN), le dijo al diario *BBC Mundo* que “la alimentación es uno de los pocos factores de riesgo de enfermedades neurológicas que está en nuestras manos modificar y controlar”.



El portal *El Español*, en su sección de salud, menciona la lista de las mejores vitaminas para la salud del cerebro y para mantener una buena memoria. **Antes de consumirlas se recomienda contar con la aprobación de un médico especialista.**



Contexto: [Recetas para implementar después de una intensa jornada de trabajo](#)

- **Vitamina A:** esta es la vitamina más importante para la salud ocular; la cual es indispensable para poder entrenar el cerebro por medio de la lectura y el estudio. "Su alto contenido en antioxidantes (betacarotenos) frena la degeneración del tejido ocular y es fundamental para el desarrollo y la reparación de las células". Este componente se encuentra de manera natural en las verduras de hoja verde, en la ahuyama y el hígado.
- **Vitamina K:** la función principal de este compuesto es coagular la sangre; además, varios estudios mencionados por el medio aseguran que también cuenta con la capacidad "para influir en el comportamiento psicomotor y en la cognición". [Esta vitamina está presente en la yema del huevo, en las verduras de hoja verde, como las coles, en el germen de trigo y en la soya.](#)
- **Vitamina C:** este componente es conocido gracias a que fortalece el sistema inmune; además, ayuda a que el cuerpo absorba el hierro que obtiene de otro tipo de alimentos. La importancia que tiene la vitamina C para el cerebro es que es indispensable para la producción de neurotransmisores. Este compuesto se encuentra en las frutas cítricas, en el pimentón, el kiwi, el brócoli, la piña, la papaya, el tomate, entre otros.





- **Vitamina E:** este compuesto se le conoce gracias que previene el deterioro cognitivo, mejora la memoria y la capacidad de aprendizaje. "Mejora la adquisición y retención de datos, así como la defensa oxidativa del hipocampo, ayuda al proceso cognitivo de la atención y funciona como antioxidante, protegiendo las células contra radicales libres". Esta vitamina se puede obtener por medio del consumo de almendras, manzana, espinacas y preparando alimentos con aceite de oliva extra virgen.
- **Vitamina D:** la deficiencia de este componente, se asocia con un estado de ánimo bajo y con un rendimiento cognitivo deficiente; por eso, la vitamina D es considerada como uno de los compuestos más importantes para la salud del cerebro. [Este nutriente se obtiene por medio de la exposición al sol](#), también se encuentra de manera reducida en los champiñones, la leche y algunos cereales integrales.
- **Vitamina B1:** este compuesto transforma los alimentos que se consumen en energía; además, usa la glucosa del cuerpo para que el cerebro obtenga la energía que requiere para realizar las funciones diarias. Los productos que contienen esta vitamina son las semillas de sésamo y girasol, la carne de cerdo, las nueces de macadamia, entre otros.



Contexto: [Pérdida de peso: bebidas diuréticas naturales para evitar la retención de líquidos](#)



Cerebro

Consejos

Salud



Unirme al canal de WhatsApp.com de Semana Noticias



Convierta a Semana en su fuente de noticias aquí



Descarga la app de Semana noticias disponible en:

Google play

Apple store

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

GOLDENTREE.ES

Un consejo contra las arrugas:...

NISSAN X-... [Ver oferta](#)

Nissan X-Trail

the

ANUNCIO

Por: [Anabel Rodríguez](#) • Whatthegirl.com

¿Por qué no puedo volver a enamorarme?

Jue, 25 / Ene / 2024 3:13 pm

SÍGUENOS EN:

Google News



Por qué ya no me enamoro. Foto: Shutterstock

C

Por más extraño que parezca, existen personas que no pueden enamorarse. ¿Quieres saber por qué? Descubre las razones.

Como dijo **Bab Bunny** en su canción Tití me preguntó: "*yo quisiera enamorarme, pero no puedo*". **¿Te ha pasado?** Llegas a conocer a la persona indicada, a quien siempre soñaste, con quien ves un futuro, pero **algo dentro de ti te impide amarlo al 100%**. En otras palabras, no puedes enamorarte.

Hay personas a las que le han roto el corazón y juraron al cielo y a la tierra no volverse a enamorar nunca más. Y así fue, por elección propia. Pero hay quienes, por más extraño que parezca, lo intentan con todas sus fuerzas y con todas sus ganas, y aun así no consiguen enamorarse.

PUBLICIDAD

¿Alexitimia, la incapacidad de sentir?

La alexitimia se define como el déficit comunicativo emocional. De hecho, es la incapacidad o dificultad para identificar, reconocer, nombrar o describir emociones y sentimientos de uno mismo. De hecho, según la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) es un trastorno que impide enamorarse al 10% de la población mundial.

Según [Julia Vidal](#) (España), psicóloga sanitaria y fundadora de Área Humana Psicología, quienes sufren de alexitimia no saben poner etiquetas a lo que sienten, suelen hacer lo mismo que hace su entorno, ya que al no poder definir sus emociones no pueden tomar decisiones. Sin embargo, estas personas no carecen de emociones, están ahí, pero tienen que desarrollarlas.

Síntomas de la alexitimia:

Capacidad de identificar y de diferenciar tus propias emociones y las ajenas.

Dificultad para diferenciar las sensaciones corporales de las emociones.
Toman decisiones basadas en lo lógico, racional, práctico y funcional.
En ocasiones pueden afrontar situaciones de forma impulsiva.
Tiene una baja capacidad para las ensoñaciones o las fantasías.
Entablan relaciones o bien de dependencia o bien de aislamiento social.

¿Filosofía, el miedo al amor?

Por si no lo sabías, la filofobia se define como el miedo al amor, a enamorarse o a establecer vínculos sentimentales concretos a otra persona. Pero, a diferencia de la alexitimia, este puede tratarse de algo temporal. No quiere decir que no se enamora, sino que tiene miedo al amor.

Conoce las razones por las que no puedes enamorarte

Las experiencias traumáticas son uno de los motivos más habituales por el que algunas personas no se enamoran. Más que todo, porque en el pasado vivieron una experiencia traumática en el amor. Ya sea por una pareja tóxica, por una infidelidad u otro. Por lo que la única manera de protegerte fue ponerte una armadura contra el amor.

El corazón es tan sabio que muchas veces no te deja enamorarte, sobre todo porque todavía **no estás lista**. De hecho, tu interior sabe muy bien que no estás preparada porque aún no has superado la ruptura o a la persona de tu relación anterior.

Muchas veces, algunas personas deciden cerrar las puertas y negarse al amor por el **temor de no ser aceptados ni de ser amados**. Probablemente, **el miedo al rechazo** te impide encontrar el amor. De hecho, esto se produce por tener una baja autoestima, pero no te preocupes, esto se puede trabajar y mejorar.

Te gustaría leer también:

15 señales de que ya no estás enamorada y que debes terminar con tu pareja, aunque te duela

Hay personas que han sido criadas en un **ambiente familiar poco saludable**, donde han estado presente las relaciones tóxicas. Ese modelo familiar pudo hacer que tengas la idea de que todas las relaciones son así. Y por eso te niegas al amor, para no pasar por esa misma experiencia.

Un motivo interesante por el cual no logras enamorarte por más que quieras, es porque en el fondo tienes **miedo a perder el control** tanto de tu vida como de lo que puedas sentir tu misma. ¿Por qué? Porque el enamoramiento es incontrolable.

La **idealización exagerada**, muchas veces, hace que no te enamores. De hecho, **tener una idea equivocada** de lo que es una relación en pareja te lleva a renunciar a grandes

cosas. ¡Atención! Ten en claro que una pareja no te ata, no te quita la libertad y no te hace renunciar a tu independencia.

TAGS: [Enamoramiento](#), [Pareja](#)

SÍGUENOS EN:

Google News



ARTÍCULOS RELACIONADOS

Noticias • ENE 17 / 2024

Qué significa que tu novio te pida un tiempo



Hoy interesa Ley de amnistía - Coste renovables - Marina Garcés - Belén González - Guerra Israel-Palestina
- González Pons - Mujeres párkinson - Tremending

Falta de investigación y referentes para las mujeres con párkinson: "Se basan en el prototipo masculino"

Las mujeres con párkinson reclaman atención especializada y más investigación con perspectiva de género. Su realidad es diferente a la de los hombres y el diagnóstico es más tardío.

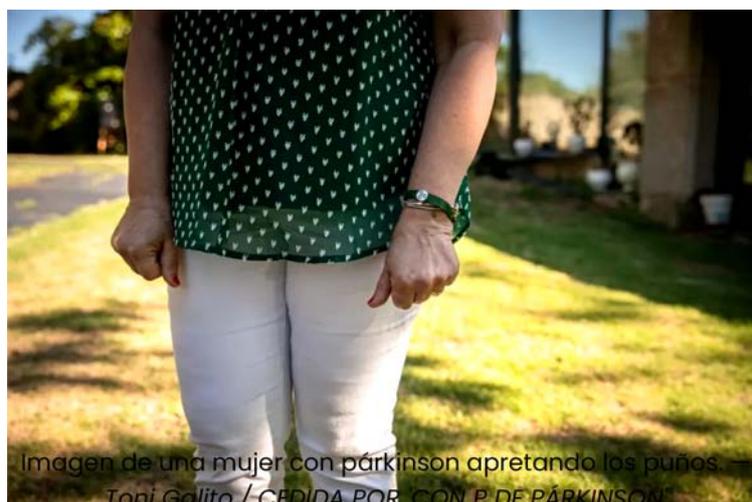


Imagen de una mujer con párkinson apretando los puños

Toni Galito / CEDIDA POR CON P DE PÁRKINSON

MADRID, 27/01/2024 22:07 ACTUALIZADO: 29/01/2024 11:42

[CANDELA BARRO \(/AUTHOR/CANDELA-BARRO#ANALYTICS-NOTICIA:AUTOR\)](#)

[@CANDELABARRO \(HTTPS://TWITTER.COM/CANDELABARRO\)](#)

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

David Ezpeleta: "Muchas enfermedades neurológicas debutan con síntomas psiquiátricos"

Sonsoles Echavarren

~1 minuto

Continuar

DIARIO DE NAVARRA

Gracias por elegir Diario de Navarra

Parece que en el navegador.

Con el fin de fomentar un periodismo de calidad e independiente, para poder seguir disfrutando del mejor contenido y asegurar que la página funciona correctamente.

Si quieres ver reducido el impacto de la publicidad puedes suscribirte a la edición digital con acceso a todas las ventajas exclusivas de los suscriptores.

[Suscríbete ahora](#)

Economía

[Economía](#) [activos](#) [Nodos](#) [Automobile Barcelona](#) [Consumo](#) [MWC](#) [Tecnología](#) [Declaración de la renta](#) [Empresas](#) [Zona Franca](#) [Mobile World Ca](#)

PUBLICIDAD

Consumo

El motivo por el que no es bueno hacer la compra online si estás cansado

La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal y hace más probable que gastemos más dinero y nos convirtamos en "malos consumidores"

PUBLICIDAD



PUBLICIDAD

**El Periódico**

28 ENE 2024 8:50 Actualizada 29 ENE 2024 - 12:21

 Por qué confiar en El Periódico

El cansancio y la somnolencia aumentan el **deseo de realizar compras compulsivas**, teniendo consecuencias para la salud física y mental, según apunta la Sociedad Española de Neurología (SEN).

PUBLICIDAD

Cuando la mente está cansada, la **fuerza de voluntad está mermada** y el cerebro no reflexiona todo lo que debería sobre las implicaciones del coste de una compra. Esto aumenta la posibilidad de gastar más dinero cayendo en "ofertas que parecen irrechazables", según afirma la Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN, la **doctora Ana Fernández Arcos**.

Te puede interesar

YOTELE

Celta de Vigo y la Real Sociedad en cuartos de final de Copa del Rey en La 1
...

CATA MAYOR

Barcelona buena y barata: papas 'arrugás', cecina y alegría en el Cellar Cal Marino ...

BARCELONA

El área de Barcelona continúa en aviso por contaminación



PUBLICIDAD

vulnerable a la falta de sueño o "al sueño de poca calidad", como explica la doctora Fernández Arcos, quien afirma que: **"El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental"**. También lo puede ser para nuestro bolsillo. Dormir las horas suficientes es absolutamente esencial para poder llevar a cabo todas las tareas del día a día.

TEMAS [CONSUMO](#)

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

No esperes más. Multiplica x2 el ahorro en tu factura de luz

Repsol

[Haz clic aquí](#)

Un médico aconseja: Hígado graso = michelines (Tómate esto cada mañana)

goldentree.es

[Más información](#)

Ábrete paso con el Nissan X-Trail y su tracción 4x4 e-4ORCE

Nissan X-Trail

[Haz clic aquí](#)

¿Por qué suelen poner la fruta y verdura en la entrada del supermercado?

El Periódico

Reclama antes del 14/04

OCU

[Más información](#)

Esta es la pensión que cobrarás con una nómina de 1.500 euros

El Periódico

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Más ▾

Sociedad

AL MINUTO / INTERNACIONAL / POLÍTICA / OPINIÓN / SOCIEDAD / DEPORTES / ECONO. SUSCRÍBETE

El 20% de todos los casos de demencia degenerativa son Demencias con Cuerpos de Lewy

El 28 de enero se conmemora el Día Mundial de la Demencia Con Cuerpos de Lewy

Afecta a 11 millones de personas en todo el mundo

La Asociación Española de Afectados por Demencias con Cuerpos de Lewy (Lewy Body España) inició su andadura en 2022 y fue creada por familiares de enfermos



(Servimedia)



SERVIMEDIA

27/01/2024 09:24





El próximo domingo, 28 de enero, se celebrará el primer Día Mundial de la Demencia Con Cuerpos de Lewy (DCLW), la segunda forma más común de demencia degenerativa, después de la enfermedad de Alzheimer.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), en 2023 unas 800.000 personas y 1 de cada 10 personas mayores de 65 años tiene alzhéimer. Esto significa que entre 70,000 y 120.000 personas en España viven actualmente con Demencia con Cuerpos de Lewy y sus efectos sobre la capacidad de los enfermos de dormir, comer, pensar y actuar.

La Demencia con Cuerpos de Lewy está causada por depósitos anormales de una proteína llamada alfa-sinucleína en el cerebro. Estos depósitos se llaman cuerpos de Lewy, en honor al doctor Friedrich Lewy, quien los





PUBLICIDAD

Powered By [WeMass](#)

En 2015, la Demencia con Cuerpos de Lewy se encontró en el centro de atención mediática mundial cuando se informó que el actor de Hollywood Robin Williams había tenido la enfermedad y se había suicidado. El suicidio y el pensamiento en el suicidio es común entre enfermos ya que, a diferencia de otras enfermedades neurodegenerativas, los pacientes son conscientes de que algo difícil de gestionar les está afectando y que no lo pueden controlar, según explica Lewy Body España (Asociación Española de Afectados por Demencias con Cuerpos de Lewy).

Esta asociación, creada en Marbella (Málaga) por familiares de enfermos, inició su andadura en junio de 2022 en la séptima Conferencia Internacional de Demencia con Cuerpos de Lewy (ILBDC) en Newcastle, en Inglaterra. Es miembro de la asociación mundial Lewy Body International y su objetivo es concienciar sobre la Demencia con Cuerpos de Lewy en España, así como educar a los profesionales de la salud y cuidadores sobre cómo apoyar a las personas afectadas, incluyendo casos con párkinson.

LEWY BODY ESPAÑA

Lewy Body España, en representación de las familias afectadas por esta enfermedad, reclama a los gobiernos central y autonómicos y a sus servicios sociales que adopten las medidas necesarias que permitan elaborar a la mayor brevedad posible una política de Estado de alzhéimer y otras demencias, y que considere específicamente la Demencia con Cuerpos de Lewy (DCLW) como “una prioridad socio-sanitaria de primera magnitud”.





investigación y científicos con entidades públicas o privadas; promueve la sensibilización, concienciación y transformación del entorno social; y desarrolla jornadas técnicas para la investigación, innovación y transferencia de conocimiento.

Según los datos que aporta la Organización Mundial de la Salud (OMS), a nivel mundial en 2023 el alzhéimer y otras demencias afectaban a 55 millones de personas en todo el mundo (en torno al 20% son Demencias con Cuerpos de Lewy, que afectan a 11 millones de personas), cifra que se prevé que aumente a 78 millones en 2030.

Lewy Body España destaca que “las demencias son una de las principales causas de discapacidad y dependencia y suponen graves y progresivas limitaciones para la autonomía en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria”. En este sentido, señala que el alzhéimer y otras demencias plantean importantes retos para la sostenibilidad de los sistemas de protección social.



LAS PROVINCIAS

Investigadores de La Fe hallan los beneficios del resveratrol en casos de ictus isquémicos

Se trata de un polifenol que se encuentra en frutos como las uvas rojas, las nueces y algunas bayas



El resveratrol está presente en la uva roja. Fotolia - AdobeStock

Europa Press

Valencia

Lunes, 29 de enero 2024, 11:27

Comenta



La Unidad Mixta de Investigación Cerebrovascular del Instituto de Investigación Sanitaria La Fe (IIS La Fe), en colaboración con el Departamento de Estadística e

Investigación Operativa Aplicadas y Calidad de la Universitat Politècnica de València y el Departamento de Neurología de la Universidad de Miami, 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, el equipo investigador ha descubierto que el tratamiento con resveratrol en modelos de ictus isquémico en roedores presenta «**probabilidades significativas de beneficio**», según ha informado el centro en un comunicado.

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.

Qué es el resveratrol

El resveratrol es un compuesto natural perteneciente al grupo de los polifenoles. Se encuentra en frutos como las **uvas rojas, las nueces y algunas bayas**. Se ha empleado en distintas investigaciones para otras patologías como el cáncer y las enfermedades cardiovasculares por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

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. Entre los autores del estudio figuran Juan B. Salom, María Consuelo Burguete, Mikahela A López-Morales, María Castelló-Ruiz, David Hervás y Miguel A. Pérez-Pinzón, entre otros.

Qué es 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 y, 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).

Temas Centro de Transfusiones de la Comunitat Valenciana Hospital La Fe Ciencia
Investigación científica

 Comenta

 Reporta un error



Vivo

TENDENCIAS / PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL / RELACIONES / MAMÁS Y PAPÁS / LONGEVITY [SUSCRÍBETE](#)

No poder dormir es un síntoma que casi siempre tiene una causa, desde una patología hasta un hábito de vida nocivo, pero la mayoría tienen un mismo origen: “El extenuante ritmo de vida que llevamos”



Raimon S. tuvo dificultades para conciliar el sueño, como le sucede a entre el 20-48% de la población, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) (ANA JIMÉNEZ)



MARC SOLANES

28/01/2024 06:00 | Actualizado a 29/01/2024 10:56

En materia de supervivencia, la regla del tres sirve para orientarse en las situaciones de máximo riesgo. Se dice que el ser humano puede estar, como máximo, tres minutos sin respirar, tres días beber agua y tres semanas sin comer. En lo que se refiere al sueño, algunos expertos afirman que el máximo está, también, en tres días sin dormir. A las 72 horas de una privación total de descanso, se puede entrar en riesgo de muerte. “Llegué a estar ocho días en los que apenas lograba dormir una o dos horas como máximo. Me llegué a tomar hasta seis benzodiazepinas seguidas, pero no me hacían nada. Era como si bebiera agua”.















 discamedia

servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

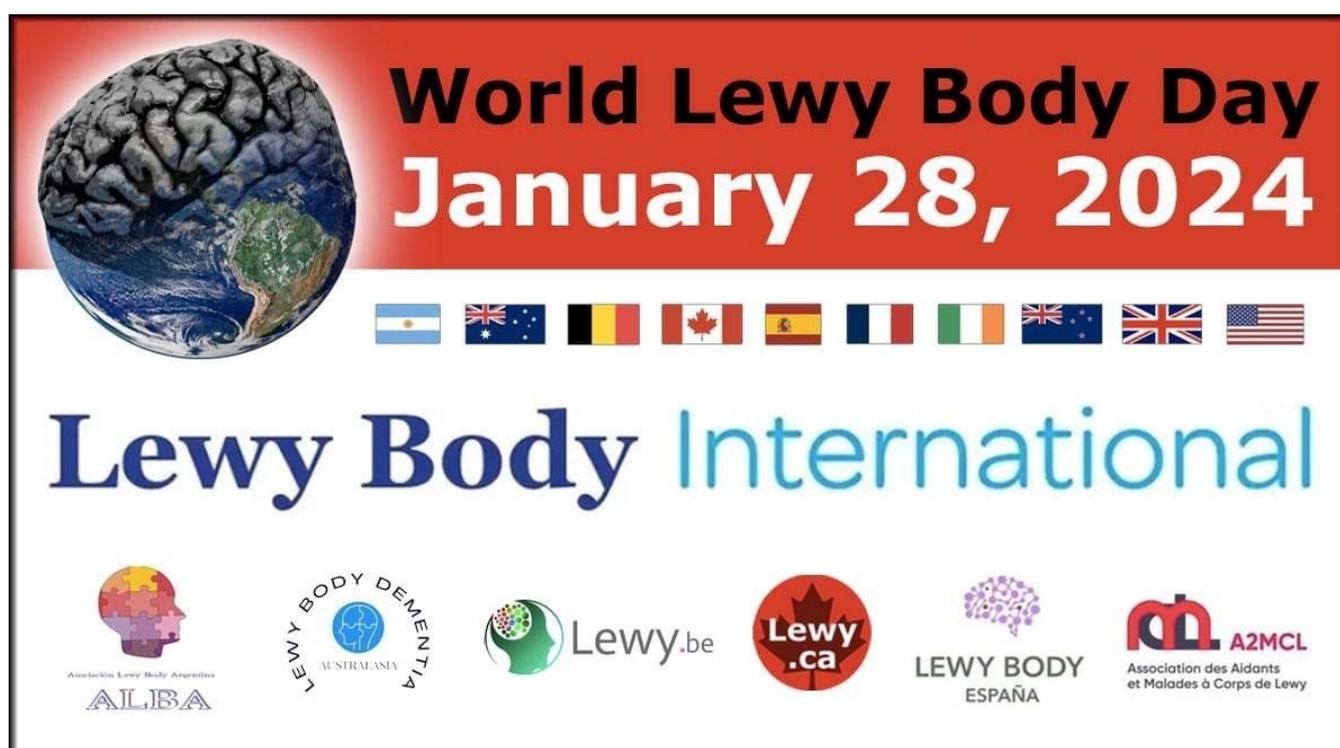
sociedad

salud

SANIDAD

El 20% de todos los casos de demencia degenerativa son Demencias con Cuerpos de Lewy

- El 28 de enero se conmemora el Día Mundial de la Demencia Con Cuerpos de Lewy
- Afecta a 11 millones de personas en todo el mundo
- La Asociación Española de Afectados por Demencias con Cuerpos de Lewy (Lewy Body España) inició su andadura en 2022 y fue creada por familiares de enfermos



World Lewy Body Day
January 28, 2024



Lewy Body International





27 ENE 2024 | 09:24H | MADRID

SERVIMEDIA

El próximo domingo, 28 de enero, se celebrará el primer Día Mundial de la Demencia Con Cuerpos de Lewy (DCLW), la segunda forma más común de demencia degenerativa, después de la enfermedad de Alzheimer.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), en 2023 unas 800.000 personas y 1 de cada 10 personas mayores de 65 años tiene alzhéimer. Esto significa que entre 70,000 y 120.000 personas en España viven actualmente con Demencia con Cuerpos de Lewy y sus efectos sobre la capacidad de los enfermos de dormir, comer, pensar y actuar.

La Demencia con Cuerpos de Lewy está causada por depósitos anormales de una proteína llamada alfa-sinucleína en el cerebro. Estos depósitos se llaman cuerpos de Lewy, en honor al doctor Friedrich Lewy, quien los descubrió por primera vez bajo el microscopio en 1912.

En 2015, la Demencia con Cuerpos de Lewy se encontró en el centro de atención mediática mundial cuando se informó que el actor de Hollywood Robin Williams había tenido la enfermedad y se había suicidado. El suicidio y el pensamiento en el suicidio es común entre enfermos ya que, a diferencia de otras enfermedades neurodegenerativas, los pacientes son conscientes de que algo difícil de gestionar les está afectando y que no lo pueden controlar, según explica Lewy Body España (Asociación Española de Afectados por Demencias con Cuerpos de Lewy).

Esta asociación, creada en Marbella (Málaga) por familiares de enfermos, inició su andadura en junio de 2022 en la séptima Conferencia Internacional de Demencia con Cuerpos de Lewy (ILBDC) en Newcastle, en Inglaterra. Es miembro de la asociación mundial Lewy Body International y su objetivo es

concienciar sobre la Demencia con Cuerpos de Lewy en España, así como educar a los profesionales de la salud y cuidadores sobre cómo apoyar a las personas afectadas, incluyendo casos con párkinson.

LEWY BODY ESPAÑA

Lewy Body España, en representación de las familias afectadas por esta enfermedad, reclama a los gobiernos central y autonómicos y a sus servicios sociales que adopten las medidas necesarias que permitan elaborar a la mayor brevedad posible una política de Estado de alzhéimer y otras demencias, y que considere específicamente la Demencia con Cuerpos de Lewy (DCLW) como “una prioridad socio-sanitaria de primera magnitud”.

La asociación apoya al cuidador; desarrolla proyectos educativos, de investigación y científicos con entidades públicas o privadas; promueve la sensibilización, concienciación y transformación del entorno social; y desarrolla jornadas técnicas para la investigación, innovación y transferencia de conocimiento.

Según los datos que aporta la Organización Mundial de la Salud (OMS), a nivel mundial en 2023 el alzhéimer y otras demencias afectaban a 55 millones de personas en todo el mundo (en torno al 20% son Demencias con Cuerpos de Lewy, que afectan a 11 millones de personas), cifra que se prevé que aumente a 78 millones en 2030.

Lewy Body España destaca que “las demencias son una de las principales causas de discapacidad y dependencia y suponen graves y progresivas limitaciones para la autonomía en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria”. En este sentido, señala que el alzhéimer y otras demencias plantean importantes retos para la sostenibilidad de los sistemas de protección social.

“Y a esto”, añade, “se le añade que, en España, con carácter general, asistimos a un determinado contexto de déficit y fragmentación de la respuesta a las necesidades de servicios sociales y sanitarios de prevención, tratamiento y atención al alzhéimer y otras demencias como la demencia con cuerpos de

Lewy (DCLW). En particular y, con carácter general, los servicios y prestaciones del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD) no siempre se adaptan a la especificidad de las necesidades de las personas con alzhéimer y otras demencias como la Demencia con Cuerpos de Lewy y a las necesidades de sus familiares o cuidadores”.

Además, pone de manifiesto que, “aunque nuestro país se encuentra en el sexto puesto en el número de investigaciones médico-científicas sobre Lewy (DCLW) y nuestros científicos de todas las regiones están trabajando en buscar soluciones, métodos de detección y nuevos tratamientos; por desgracia hay un alto grado de desinformación y falta de concienciación y comprensión en la población general sobre las Demencias con Cuerpos de Lewy. Esto conlleva la estigmatización de la enfermedad, así como obstáculos para el diagnóstico y la atención. La enfermedad dura un promedio de 5 a 7 años desde el momento del diagnóstico hasta la muerte, pero el lapso de tiempo puede variar”.

DIAGNÓSTICO

La evidencia que avala el diagnóstico incluye caídas repetidas, síncope, disfunción neurovegetativa, somnolencia diurna excesiva y sensibilidad a los antipsicóticos. La superposición de los síntomas en la demencia con cuerpos de Lewy y en la demencia de la enfermedad de párkinson puede complicar el diagnóstico.

Existen otras pruebas de diagnóstico por imágenes que pueden ayudar a identificar la demencia con cuerpos de Lewy. Sin embargo, estas pruebas no se utilizan de rutina en la práctica clínica pública o de Atención Primaria. El diagnóstico definitivo solo se consigue al fallecer y requiere muestras de necropsia del tejido encefálico.

Según la terminología médico-científica, se puede denominar en general como Demencias con Cuerpos de Lewy (LBD) pero además se usan otros términos, ya que hay al menos dos subtipos: demencia por Cuerpos de Lewy (DLB) y demencia por enfermedad de Parkinson (PDD). En Lewy Body España prefieren referirse a este síndrome demencial y los subtipos usando la abreviación

(DCLW) para evitar confusión entre enfermos, sus cuidadores y sus familiares.



(SERVIMEDIA)

27 ENE 2024

s/gja

NOTICIAS

¿Cuál es el especialista médico con mayor demora a nivel estatal?

En España, un paciente espera de media 87 días para poder tener una primera consulta con el médico especialista

23 de enero de 2024 (14:12 CET)



La espera constante desgasta, especialmente cuando hablamos de salud y existe una dolencia que atender. En España, según el [último informe del SISLE](#) que hace referencia a los datos del primer semestre de 2023, un paciente espera de media 87 días para poder tener una primera consulta con el médico especialista.

Los datos no son uniformes en todo el país; los vascos, los riojanos y los madrileños son los que menos aguardan para tener esta primera visita con 44, 46 y 51 días de media, respectivamente. La otra cara de la moneda la viven los canarios y los andaluces, quienes ven pasar hasta cuatro meses en sus calendarios para lograr una consulta externa (123 días y 121, en el orden dado).

Las comunidades autónomas que también brindan consultas con especialistas por debajo de la media nacional, además de las tres pioneras, son: Castilla-La Mancha



... días), Murcia (95 días), Cataluña (103 días), Navarra (110 días), además de Andalucía y Canarias, ya mencionadas.

Neurología, dermatología y traumatología, las especialidades con mayor demora

Existen muchas especialidades médicas pero hay algunas que, por sus condiciones, son las que más tiempo de espera acumulan en las listas nacionales. Este es el caso de neurología, que con 118 días, es la rama médica por la que más aguardan los españoles. La Sociedad Española de Neurología ha advertido en varias ocasiones de que el país está por debajo de la ratio óptima de neurólogos, lo que podría explicar la alta demora.

Dermatología ocupa el segundo lugar en los tiempos más elevados de consultas externas a nivel español. La espera media para obtener una cita es superior a los tres meses, exactamente de 99 días. Lo más llamativo es que es la especialidad con el porcentaje más alto con fecha asignada a más de sesenta días, con un 64,6%. Actualmente hay 3.000 dermatólogos trabajando en España, la gran mayoría compatibilizan la sanidad pública con la privada.

La espera para consultas de traumatología se eleva hasta los 90 días, convirtiéndose en la tercera especialidad con mayor tiempo de espera del Estado. Y es que después de oftalmología, el mayor número de pacientes se amontona en la lista de traumatología (con más de 130.000 personas aguardando su cita).

Les siguen otras especialidades como la del digestivo (86 días de espera); oftalmología (85 días); o urología (80 días). La cirugía general y aparato digestivo, con 54 días, así como ginecología, con 58 días, son las ramas médicas con menor tiempo de espera en el conjunto del país.

En el caso de Madrid

Si dirigimos la mirada a la Comunidad de Madrid, los datos de noviembre, los últimos publicados por la Consejería de Sanidad, **cifra en 62,54 el promedio de días** que aguarda un madrileño para una consulta externa.

Sin embargo, **las consultas** se resuelven en menos de un mes en cuatro hospitales de la CAM: en el Infanta Elena (10,73 días); en el de Villalba (11,65 días); en el Rey Juan Carlos (12,50 días); y en la Fundación Jiménez Díaz (12,65 días).

Mientras que a nivel nacional, la cita con el neurólogo tarda casi 4 meses en llegar, es



La misma fotografía se reproduce en las otras especialidades. Las consultas de dermatología tienen un promedio de espera inferior a las dos semanas en la Fundación Jiménez Díaz, el hospital de Villalba, el Infanta Elena y el Rey Juan Carlos, mientras que a nivel nacional la primera consulta llega a los 99 días. Finalmente, los pacientes de estos centros pertenecientes a la gestión mixta no esperan más de 14 días para una cita con el traumatólogo, más de dos meses de diferencia de lo que ocurre a nivel estatal.



[Listas de espera](#) [Ranking hospitales](#) [Evolución mensual](#) [Noticias](#)



[QUIÉNES SOMOS](#) [CONTACTO](#) [POLÍTICA DE COOKIES](#) [POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

Todos los datos mostrados en esta web han sido obtenidos del Sistema de Información de listas de espera del SNS (SISLE-SNS) RD 605/2003 Secretaría General de Salud Digital, Información e Innovación del SNS - S.G.Información Sanitaria

TALLER EN LÍNEA GRATUITO DE ELA ANDALUCÍA

Cuidado bucal y del dolor mandibular en la ELA

PUBLICADO EL 29 DE ENERO DE 2024 A LAS 12:00 POR SOMOS PACIENTES

Asociaciones, Esclerosis lateral amiotrófica

COMENTAR



La Asociación Andaluza de **Esclerosis Lateral Amiotrófica** (ELA Andalucía), miembro de **Somos Pacientes**, organiza este viernes, **2 de febrero**, el taller en línea '**Cuidados odontológicos y dolor mandibular**' para personas afectadas por esta enfermedad degenerativa del sistema nervioso y sus **familiares** y cuidadores.

La iniciativa, en la que se mostrarán las claves para el cuidado bucal, su **higiene** y

el manejo del **dolor** mandibular, se celebrará en horario de **16:00 a 17:15 horas** y será impartido por la odontóloga **Nina Rivera**.

Un taller que, explican los organizadores, "queremos que sea **personalizado** y de utilidad para todos. Por eso te animamos a **enviar tus preguntas** sobre cuidado de la boca y los dientes, higiene, **llagas**, dolor, etc., para que la odontóloga las conteste durante la charla".

Para **inscribirte** en el taller, totalmente **gratuito**, [pincha aquí](#).

De acuerdo con las estimaciones de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), en nuestro país conviven en torno a **4.500 pacientes** de ELA, enfermedad neurodegenerativa **irreversible** caracterizada por la degeneración progresiva y muerte de las **neuronas motoras**.

Cuidados odontológicos y dolor mandibular en pacientes ELA

Viernes, 2 de febrero, 2024
16 a 17:15 h

Impartido por Nina Rivera,
Odontóloga

TALLER ONLINE

ela andalucía

– A día de hoy, **11 asociaciones** dedicadas a la **esclerosis lateral amiotrófica** ya son miembros de **Somos Pacientes**. **¿Y la tuya?**

Información relacionada

NOTICIA - "Mejorar el abordaje del dolor en los niños y adolescentes con atrofia muscular espinal"

NOTICIA - "Conocer y empatizar con la esclerosis múltiple"

NOTICIA - "Jornadas científicas para conmemorar el Día Nacional de la Esclerosis Múltiple"

Esclerosis lateral amiotrófica



NOTICIAS SOBRE LA ENFERMEDAD



ELA: dos nuevos centros especializados en Cáceres y Oviedo

Publicado por **Somos Pacientes**



50 millones de euros para mejorar la atención en la ELA y las enfermedades raras

Publicado por **Somos Pacientes**



Pop y música folk para los programas de atención y cuidado de AdELA

Publicado por **Somos Pacientes**



MAPA DE ASOCIACIONES

Asociaciones de Esclerosis lateral amiotrófica



AGENDA

enero 2024

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

31 Ene. 'El Derecho y la Salud. Derechos y Deberes del Paciente'. Módulo I

3 Feb. JORNADA FORMATIVA SOBRE TEAF

7 Feb. 'El Derecho y la Salud. Derechos y Deberes del Paciente'. Módulo II

14 Feb. 'El Derecho y la Salud. Derechos y Deberes del Paciente'. Módulo III

21 Abr. **24** Abr. Congreso Mundial FMH 2024

LES GUSTA SOMOS PACIENTES



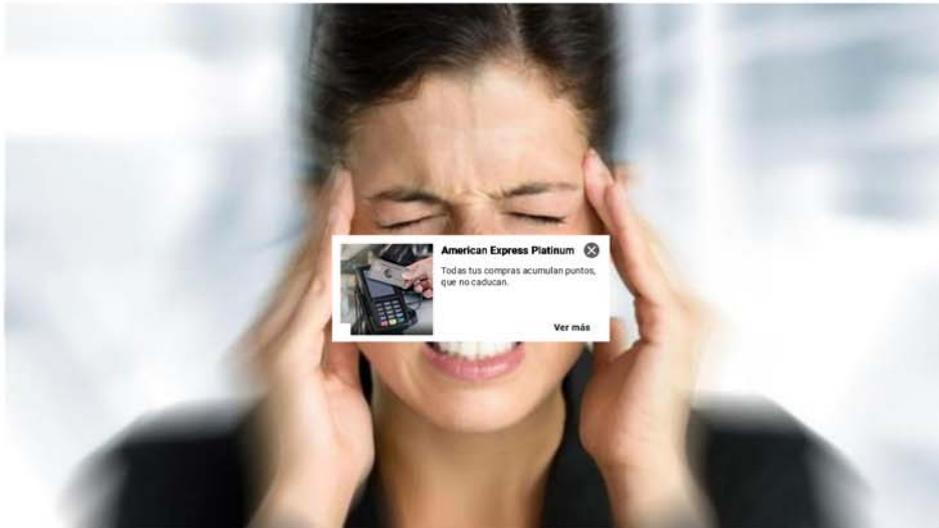
¿Qué remedios son efectivos contra el dolor de cabeza?

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



EP

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



¿Qué remedios son efectivos contra el dolor de cabeza?

PUBLICIDAD

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

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

Cintas apretadas en la cabeza

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

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

Masajes



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

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

Gasas frías o una bolsa de hielo

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

Aceites aromáticos

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

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

R. S.

Infusiones

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

Quedarse a oscuras

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

Bolsas de té en los párpados

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

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

R. S.

Cucharada de aceite de oliva

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

Al igual que esta última opción, la responsable de la SEN admite que existen otros múltiples remedios que no han demostrado ningún beneficio real, como ponerse una cáscara de sandía encima de la cabeza o aplicarse gotas de té con limón detrás de las orejas. No obstante, y aunque duela, parte de la eficacia de estos y otros métodos están en tu cabeza. De hecho, la doctora Santos recuerda la importancia del efecto placebo, que hace que haya pacientes que "cualquiera de estas alternativas pueda ser efectiva e incluso quitar el dolor".

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

TE PUEDE INTERESAR

2024-01-28

El producto milagroso con el que limpiarlo todo



2024-01-27

Adiós a las juntas del suelo negras: el truco definitivo para limpiarlas en profundidad ...



2024-01-29

El Gobierno cede a la presión de Endesa e Iberdrola y alarga el proceso del 'tasazo' a ...



Ofrecido por 

María Gómez Montañés: "No queremos superheroínas, queremos mujeres empoderadas"



2024-01-28

Las tres enfermedades que se combaten comiendo aguacate



Ofrecido por **AVIS**

¿Acabas de volver y ya estás planeando la próxima escapada y necesitas coche de alquiler? ...

