

## AYUNO INTERMITENTE PARA ADULTOS MAYORES

EDAD: 35-40	EDAD: 40-45	EDAD: 45-50	EDAD: 50-55	EDAD: 55-60	EDAD: 60-65	EDAD: 65-70
8am: Avena con bayas y nueces 1pm: Ensalada de vegetales mixtos con aguacate 6pm: Espárrago al vapor, acompañados de quinoa 7pm: Iniciar ayuno	9 am: Yogur griego con bayas y nueces 2 pm: Acompañamiento de calabaza asada 6 pm: Camarones a la plancha con brócoli al vapor 7 pm: Iniciar ayuno	9 am: Tofu a la plancha con ensalada de vegetales mixtos 3 pm: Banana con mantequilla de maní 6 pm: Judías verdes al vapor, acompañadas de arroz integral 7 pm: Iniciar ayuno	9 am: Huevos revueltos con espinacas y queso feta 1 pm: Camarones a la plancha con calabacín asado 3 pm: Espárrago al vapor, acompañados de quinoa 7 pm: Iniciar ayuno	8am: Avena con bayas y nueces 1pm: Ensalada de vegetales mixtos con aguacate 6pm: Espárrago al vapor, acompañados de quinoa 7pm: Iniciar ayuno	9 am: Yogur griego con bayas y nueces 2 pm: Acompañamiento de calabaza asada 6 pm: Camarones a la plancha con brócoli al vapor 7 pm: Iniciar ayuno	9 am: Tofu a la plancha con ensalada de vegetales mixtos 3 pm: Banana con mantequilla de maní 6 pm: Judías verdes al vapor, acompañadas de arroz integral 7 pm: Iniciar ayuno

Murcia.com » Región de Murcia » Yecla

09/01/2024

## El neurólogo yeclano David García Azorín, reelegido miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología

Fuente: Agencias

### Se responsabilizará del Área de Neurocooperación, Iberoamérica y Entorno Internacional de la SEN.



El Dr. David García Azorín acaba de ser reelegido Vocal de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN), sociedad científica constituida por más de 4.500 miembros, entre los que se incluyen la gran mayoría de los neurólogos españoles y otros profesionales sanitarios interesados en la Neurología. Como responsable del Área de Neurocooperación, Iberoamérica y Entorno Internacional de la SEN, coordinará la política de relaciones internacionales de la Sociedad y será el delegado de la SEN ante la World Federation of Neurology, así como en la European Academy of Neurology (EAN), y representante de la Union Européenne des Médecins Spécialistes (UEMS).

Natural de Yecla (Murcia), el Dr. David García Azorín ejerce, en la actualidad, como neurólogo de la Unidad de Cefaleas de referencia regional del Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario de Valladolid, participando en varios proyectos de investigación sobre migraña y otras cefaleas. En los últimos 6 años ha sido co-autor en más de 140 publicaciones en revistas nacionales e internacionales y numerosas comunicaciones a congresos. Sus principales líneas de investigación son la detección de las causas peligrosas de cefalea, el estudio y tratamiento de algunas cefaleas primarias como la migraña o la cefalea numular y a los síntomas neurológicos en la enfermedad por coronavirus 2019 y otras infecciones, especialmente el dolor de cabeza.

A nivel nacional ha sido coordinador del Grupo de Estudio de Neurofarmacología y Neuroquímica de la SEN, vocal del grupo de Neurólogos Jóvenes de la SEN y miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN. A nivel internacional, es secretario de la sección de neurología de la Union Européenne des Médecins Spécialistes, responsable del examen BOARD Europeo de Neurología, coordinador del grupo de estudio de cefaleas secundarias de la International Headache Society (IHS) y miembro de la Africa Task Force, del comité de comunicación y del teaching course sub-committee de la Academia Europea de Neurología. Colabora con la Organización Mundial de la Salud en la creación de las guías de manejo del Síndrome de Trombocitopenia post-vacunación frente al COVID-19 y la Brain Health Unit en las manifestaciones neurológicas de la infección por COVID-19.

Tras formarse en la Universidad Complutense de Madrid y especializarse en Neurología en el Hospital Clínico Universitario San Carlos de Madrid, complementó su formación en cefaleas con el Máster de Cefaleas de la Universidad de Copenhague y Danish Headache Center y en investigación con el curso de Principios y Práctica de Investigación Clínica de la Universidad de Harvard y el Máster de Investigación Clínica de la Universidad de Dresden, así como el Master de Neurología Tropical por la Universitat Oberta de Cataluña. Es Doctor en Medicina por la Universidad de Valladolid. Desde tercero de Medicina hasta la actualidad ha realizado estancias clínicas en India, Honduras, Camerún, Costa de Marfil, Ghana, Tanzania, Dinamarca y Norteamérica. En 2017 organizó el primer Curso de Neurología para profesionales sanitarios de Camerún y desde 2023 es co-organizador de los cursos regionales de neurología para residentes de neurología africanos.

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



Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

SALUD

## El neurólogo granadino Francisco Escamilla, reelegido miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología

- El doctor ejerce en la actualidad como Jefe de Sección del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Virgen de las Nieves
- [El jefe de Neurología del Hospital Virgen de las Nieves de Granada, elegido presidente de la Sociedad andaluza de Neurología](#)
- [Una neuróloga de Granada, premiada por mejorar el conocimiento sobre la esclerosis múltiple](#)



El doctor Francisco Escamilla / G. H.

R. G.  
Granada, 09 Enero, 2024 - 09:44h



El doctor **Francisco Escamilla** ha sido reelegido como vocal del de la **Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología** (SEN), sociedad científica constituida por más de 4.500 miembros, entre los que se incluyen la gran mayoría de los neurólogos españoles y otros profesionales sanitarios interesados en la Neurología.

Dentro de la Junta Directiva de la SEN, el granadino **será el nuevo responsable del Área Docente y de Formación Continuada**, por lo que ejercerá como Presidente del Comité de Docencia y Acreditación de esta sociedad científica y representará a la SEN en la Comisión Nacional de Neurología.

Francisco Escamilla ejerce en la actualidad como **Jefe de Sección del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Virgen de las Nieves** (HUVN) de Granada. Es Doctor en Medicina y Cirugía, con premio extraordinario de doctorado, por la Universidad de Granada y experto en Trastornos del Movimiento, Epidemiología e Investigación Clínica (Escuela Andaluza de Salud Pública) y en Genética Médica. Ha sido tutor de residentes de Neurología entre 2004-2012. También es el **coordinador de la Unidad Multidisciplinaria de Trastornos del Movimiento y Cirugía Funcional del HUVN**, en la actualidad Unidad de Referencia Nacional (CSUR). Es investigador del grupo de investigación *Enfermedad de Parkinson y otros trastornos del movimiento*, acreditado por el Plan Andaluz de Investigación de la Junta de Andalucía (CTS-513), y del Instituto de Investigación Biosanitaria de Granada. Como investigador principal y colaborador **ha desarrollado distintos proyectos de investigación relacionados con la enfermedad de Parkinson y otros trastornos del movimiento**, financiados por la Consejería de Salud de Andalucía, el Instituto de Salud Carlos III y otros organismos. Es miembro de la SEN desde 1998 y del Grupo Español de Trastornos del Movimiento desde 2004. Ha sido miembro del Comité Científico de la SEN (2016-2018) y Vocal del Área de Atención al Socio de la Junta Directiva de la SEN (2020-2024). Ha sido también Vocal de la Junta Directiva de la Sociedad Andaluza de Neurología (2001-2005) y **coordinador del Grupo Andaluz de Trastornos del Movimiento** (2018-2021). El doctor también ha realizado publicaciones nacionales e internacionales y ha participado en numerosas **ponencias relacionadas la mayoría de ellas con la enfermedad de Parkinson**. Ha participado como revisor en revistas nacionales e internacionales relacionadas con los Trastornos del Movimiento.

Además de estas funciones, Escamilla también se encargará de coordinar los Programas de Docencia en la Reunión Anual de la SEN, así como de la **convocatoria y organización de cursos**, de la acreditación docente de actividades científicas, del aval docente, de las becas de capacitación específica, así como del Programa de Formación Continuada, del Campus Virtual Docente y del Programa de Talleres Docentes de la SEN.

COMENTAR / VER COMENTARIOS

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

Descubre la oferta exclusiva: calcula en 1 minuto

Sociedad Española de Neurología

# Nueva Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

El neurólogo mallorquín Javier Camiña, reelegido miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología

sen.org.es 09/01/2024 - 10:47:02

Nueva Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

El neurólogo mallorquín Javier Camiña, reelegido miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología

9 de enero de 2024.- El neurólogo Javier Camiña Muñiz acaba de ser reelegido Vocal del Área de Comunicación y Pacientes de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN), sociedad científica constituida por más de 4.500 miembros, entre los que se incluyen la gran mayoría de los neurólogos españoles y otros profesionales sanitarios interesados en la Neurología. Como responsable del Área de Comunicación y Pacientes de la SEN continuará definiendo y coordinando las estrategias de promoción social de la especialidad, dirigirá las páginas sobre comunicación de la web, así como las actividades del Gabinete de Prensa de la SEN.



El Dr. Javier Camiña ejerce, en la actualidad, como neurólogo del Servicio de Neurología de la Clínica Rotger Quirónsalud y del Hospital Quirónsalud Palmaplanas, en Palma, siendo el responsable de las consultas monográficas de cefaleas, patología neuromuscular y coordinador de la estrategia de Código Ictus de dichos hospitales. Es licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Santiago de Compostela y especialista en Neurología por el Hospital Universitari Son Espases, en Palma, donde también mantiene su actividad asistencial y colabora en la Unidad de Cefaleas. Completó su formación en enfermedades desmielinizantes en el National Multiple Sclerosis Center Melsbroek de Bruselas.

Es miembro activo de la SEN en los Grupos de Estudio de Cefaleas y de Neurofarmacología, en el que ha ejercido como Vocal. También es miembro de los Grupos de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares, Epilepsia, Conducta y Demencias, Enfermedades Desmielinizantes, Dolor Neuropático, Enfermedades Neuromusculares y Neurología Crítica e Intensivista de la SEN. Es el actual Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Balear de Neurología (SBN) y miembro de los Grupos de Estudio de Demencias y Epilepsia de la SBN. También es miembro de la International Headache Society y la European Academy of Neurology y ha participado en numerosas comunicaciones a congresos nacionales e internacionales, así como en artículos y guías, especialmente relacionadas con las cefaleas y la farmacología.

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

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

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

El jefe de dicha sección en el Clínico San Carlos y tutor de residentes sustituye en el cargo a José Miguel Laínez



Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



09 ene 2024. 09.20H

SE LEE EN 5 MINUTOS

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)

TAGS > [SOC. ESPAÑOLA NEUROLOGÍA](#)

**Jesús Porta-Etessam** acaba de ser elegido **presidente de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, sociedad científica constituida por más de 4.500 miembros, entre los que se incluyen la gran mayoría de los neurólogos españoles y otros profesionales sanitarios interesados en la Neurología. Porta-Etessam es el actual **jefe de Sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos** de Madrid, donde es responsable de las Unidades de Cefaleas y Neurooftalmología, tutor de residentes y miembro del Instituto de Neurociencias. También es profesor de la Universidad Complutense de Madrid, acreditado por la Aneca.

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

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

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

Es miembro del Comité Editorial de publicaciones como Headache Research and Treatment, Neurología, Revista de Neurología, Kranion, Neuroscience and History y Lancet Neurology (castellano). Además, **ha publicado más de 250 artículos en revistas nacionales e internacionales** indexadas, más de 40 capítulos y ha editado varios libros. Es ponente habitual en congresos y reuniones científicas y ha organizado un sinnúmero de ellas.

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

## Nueva Junta Directiva de la SEN

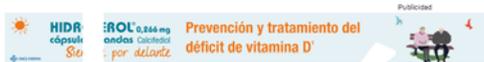
Junto con Porta-Etessam, también ha sido elegidos el resto de **miembros de la Junta Directiva de la SEN**. De esta forma, Cristina Íñiguez Martínez, David Ezpeleta Echavarrí, Mar Mendibe Bilbao y Maria Teresa Martínez de Albéniz Zabaleta ha sido elegidos como los **nuevos vicepresidentes de la SEN**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

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

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

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





Buscar...

Acces

Get Notifications

aFor Especialidad Con... if settings suscribi... orias



NeuMEDIO ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

## La Sociedad Española de Neurología designa al Dr. Jesús Porta-Etessam como nuevo presidente

También han sido elegidos los nuevos vicepresidentes y vocales de la Junta Directiva de la SEN.



09/01/2024

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

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

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

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

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

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

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

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

### Nueva Junta Directiva de la SEN

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



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

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

#sen #neurología #presidencia #junta directiva

Get Notifications

## TE RECOMENDAMOS



Vareniclina y psicoterapia para abandonar el vapeo



El consumo de nicotina y THC aumenta la depresión y ...



8 de cada 10 pacientes con cáncer de cabeza y ...



Asocian el vapeo con el estrés crónico en fumadores jóvenes



El 80% de los ciudadanos cree que el vapeo debe ...



Las nuevas formas de consumo tabáquico son igual de nocivas ...



Publicidad



1. Ficha técnica Diliban. 2. Sempere Bernal D. et al. Documento de consenso sobre el uso de la combinación paracetamol/tramadol en pacientes con dolor moderado-intenso. Semergen. 2018;14(3):149-53. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2018.03.004>.





## Una neuróloga compostelana, reelegida vocal para la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología

Junto a ella ha sido también reelegido otro gallego, el Dr. Javier Camiña Muñiz como Vocal del Área de Comunicación y Pacientes de la Junta Directiva



El Correo Gallego

Santiago | 09-01-24 | 12:47



Una neuróloga compostelana, reelegida vocal para la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología / CEDIDA

PUBLICIDAD

La compostelana **Susana Arias Rivas** acaba de ser reelegida Vocal del Área de Relaciones Profesionales y Sociedades Científicas Afines de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Junto a ella ha sido también reelegido otro gallego, **Javier Camiña Muñiz** como Vocal del Área de Comunicación y Pacientes de la Junta Directiva de la SEN.

Constituida por **más de 4.500 miembros**, la SEN es la sociedad científica en la que se incluye la gran mayoría de los neurólogos españoles y otros profesionales sanitarios interesados en la Neurología.



Consulta aquí todas las noticias de Santiago

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

**TEMAS** Neurología

**CONTENIDO PATROCINADO**

Taboola Feed

Este nuevo audifono invisible está casi regalado (ver precio)  
**OyeClaro**

Un ortopeda recomienda hacer esto dos veces al día contra el dolor articular  
**goldentree.es**

¡Los zapatos para caminar recomendados por médicos cambiarán su vida!  
**Pacecase**

Compra ahora

Una soltera calienta el restaurante de 'First dates': "Estoy sudando como una guarra"  
**El Correo Gallego**

Ver cuánto cuesta un trasplante capilar Burgos  
**Transplante de cabello | Enlaces Publicitarios**

Tensión entre Ferreras y Zapatero, que le impide dar paso a un vídeo de Feijóo  
**El Correo Gallego**

**TE PUEDE INTERESAR**

2024-01-08

**Cómo enamorar a un hombre o una mujer: 6 técnicas infalibles que da la psicología**



2024-01-09

**Zara se vuelve loca y deja a mitad de precio estos 5 increíbles abrigos Manteco**



2024-01-09

**Las acciones favoritas del Ibex para 2024 que recomiendan diez grandes firmas de inversión ...**



Ofrecido por **amazon**

**Celebra la magia de la temporada con "Amazon y la Fábrica de Navidad"**



2024-01-09

**¡Puede haber sorpresa con el fichaje del centrocampista en el Barça!**



Ofrecido por **RESTALIA**

**Restalia revoluciona Ámsterdam con su nuevo 100 Montaditos**



HOME / NOMBRAMIENTOS

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

También han sido elegidos los nuevos vicepresidentes

Compartir     



Por [Andrea Martín](#)

9 de enero de 2024

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

Porta-Etessam es el actual jefe de Sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, donde es

responsable de las Unidades de Cefaleas y Neurooftalmología, tutor de residentes y miembro del Instituto de Neurociencias. También es profesor de la Universidad Complutense de Madrid.

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

Ha sido el director del Área de Cultura de la SEN y director de la Fundación del [Cerebro](#) y, durante los últimos cuatro años, vicepresidente de la Junta Directiva de la SEN, responsabilizándose del Área de Relaciones Institucionales. Además, ha sido miembro de la Junta de los Grupos de Estudio de Cefaleas y Neurooftalmología de la SEN y Vocal de la Asociación Madrileña de Neurología.

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

### Nueva Junta Directiva de la SEN

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

Estos cargos se ejercerán, al menos, por un periodo de dos años. Las próximas elecciones de la Junta Directiva de la SEN se realizarán en noviembre de 2025.

## Noticias relacionadas

#### NOMBRAMIENTOS

### El doctor José Luis Peñalvo, nuevo director de Investigación y Desarrollo de HM Hospitales

Coordinará la actividad científica generada por dos instituciones del Grupo HM Hospitales

#### NOMBRAMIENTOS

### España presidirá la European Cancer Leagues, a través de AECC

Ramón Reyes, presidente de la Asociación Española Contra el Cáncer, elegido presidente de la Association of European Cancer...

#### NOMBRAMIENTOS

### Carlos Rus, reelegido presidente de ASPE

Su reelección se ha producido por mayoría absoluta durante la celebración de la Asamblea General de la Alianza de la Sanidad Privada...

## Te puede interesar



# Autobaja en Mallorca El tiempo en Mallorca Sant Sebastià Palma Estafa Romeo Santos

**MALLORCA** > DIARIO DE PALMA PART FORANA MUNICIPIOS

OFERTA DE SUSCRIPCIÓN

Diario de Mallorca te regala 2x1 esta Navidad

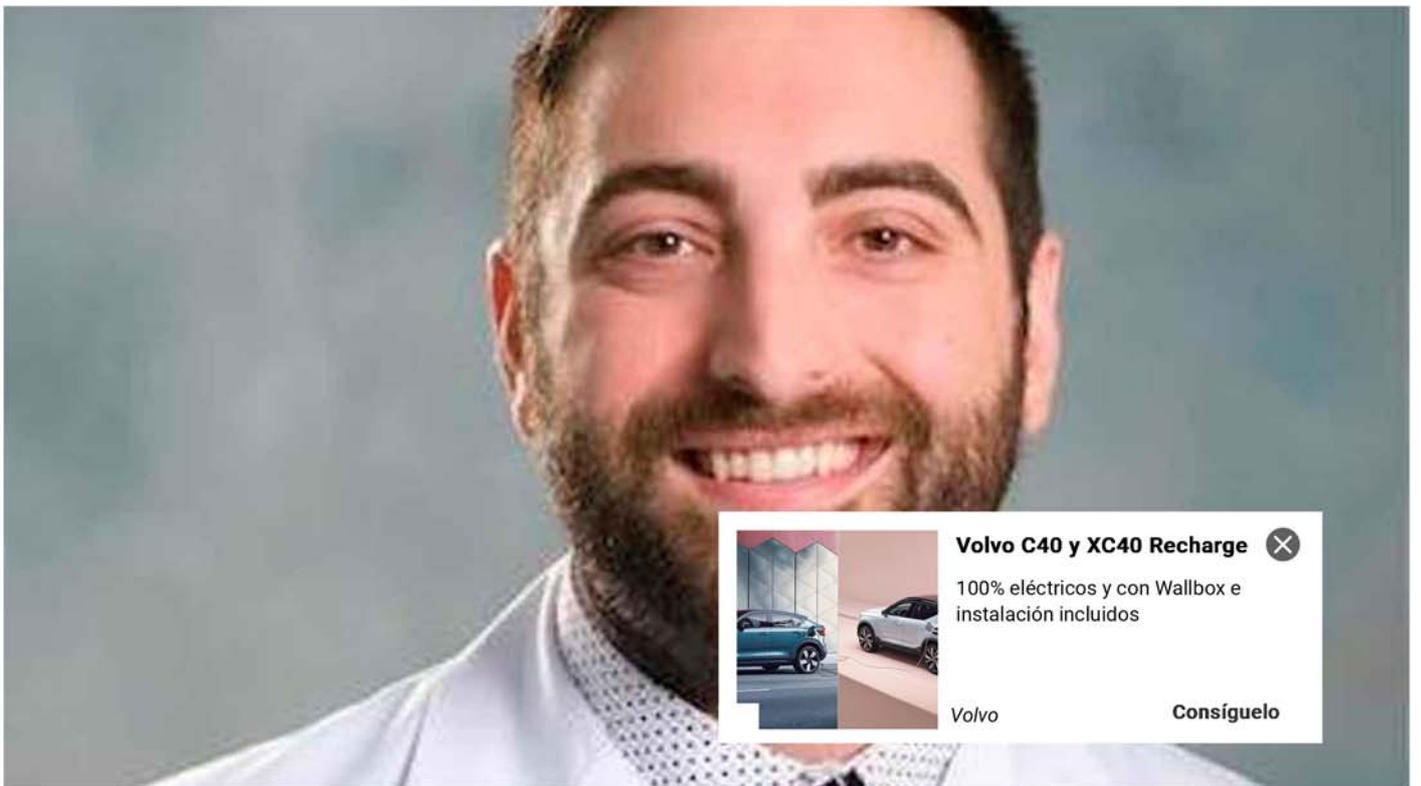
## El neurólogo mallorquín Javier Camiña, reelegido miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología

- Ejerce en la actualidad como neurólogo del servicio de Neurología de la Clínica Rotger Quirónsalud y del Hospital Quirónsalud Palmaplanas, donde es el responsable de las consultas monográficas de cefaleas, patología neuromuscular y coordinador de la estrategia de Código Ictus de dichos hospitales



Redacción Mallorca

Palma | 09·01·24 | 12:10 | Actualizado a las 12:21





El neurólogo **Javier Camiña Muñiz** acaba de ser reelegido **Vocal del Área de Comunicación y Pacientes de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, sociedad científica constituida por más de 4.500 miembros, entre los que se incluyen la gran mayoría de los neurólogos españoles y otros profesionales sanitarios interesados en la Neurología. Como responsable del **Área de Comunicación y Pacientes** de la SEN continuará definiendo y coordinando las estrategias de promoción social de la especialidad, dirigirá las páginas sobre comunicación de la web, así como las actividades del Gabinete de Prensa de la SEN.

El doctor Javier Camiña ejerce, en la actualidad, como **neurólogo del Servicio de Neurología de la Clínica Rotger Quirónsalud y del Hospital Quirónsalud Palmaplanas**, en **Palma**, siendo el responsable de las consultas monográficas de cefaleas, patología neuromuscular y coordinador de la estrategia de Código Ictus de dichos hospitales.

Es licenciado en Medicina y Cirugía por la **Universidad de Santiago de Compostela** y especialista en Neurología por el Hospital Universitario **Son Espases**, en Palma, donde



Es miembro activo de la SEN en los Grupos de Estudio de Cefaleas y de Neurofarmacología, en el que ha ejercido como Vocal. También es miembro de los Grupos de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares, Epilepsia, Conducta y Demencias, Enfermedades Desmielinizantes, Dolor Neuropático, Enfermedades Neuromusculares y Neurología Crítica e Intensivista de la SEN. Es el actual Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Balear de Neurología (SBN) y miembro de los Grupos de Estudio de Demencias y Epilepsia de la SBN. También es miembro de la International Headache Society y la European Academy of Neurology y ha participado en numerosas comunicaciones a congresos nacionales e internacionales, así como en artículos y guías, especialmente relacionadas con las cefaleas y la farmacología.



**Consulta aquí todas las noticias de Mallorca**

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

**TEMAS** [Neurología](#) - [Mallorca](#) - [enfermedades](#) - [Sociedad Española de Neurología](#) - [Palma](#) -

## CONTENIDO PATROCINADO

**Taboola** Feed

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

Más información

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

**¿Cuáles son las profesiones con más futuro?**  
Repsol

Más información

Sanidad

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

Agencias

Martes, 9 de enero de 2024, 11:31 h (CET)

@DiarioSigloXXI 

MADRID, 9 (EUROPA PRESS)

El doctor Jesús Porta-Etessam ha sido elegido presidente de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN), sociedad científica constituida por más de 4.500 miembros.

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

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

### Noticias relacionadas

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

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

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

**El Defensor del Paciente pide que las CCAA que no impongan la mascarilla obligatoria sean sancionadas por Sanidad**

**UGT lamenta "falta de información" sobre la 'autobaja' propuesta por Sanidad e insta a consultar a los agentes sociales**

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

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

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

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

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

#### NUEVA JUNTA DIRECTIVA DE LA SEN

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

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

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

---

[Quiénes somos](#) | [Sobre nosotros](#) | [Contacto](#) | [Aviso legal](#) |     | 

© Diario Siglo XXI. Periódico digital independiente, plural y abierto | Director: Guillermo Peris Peris

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



El doctor Jesús Porta-Etessam ha sido elegido presidente de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN), sociedad científica constituida por más de 4.500 miembros.

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

### Política de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#).

PRIVACY

centro neurooncológico Sloan Kettering de Nueva York. Máster en estadística y epidemiología por la UNED, también ha cursado el Programa de Formación en Liderazgo y Dirección Estratégica de Sociedades Científicas de ESADE y el Programa de Alta Dirección de Instituciones Sanitarias de IESE.

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

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

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

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

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

PRIVACY

## NUEVA JUNTA DIRECTIVA DE LA SEN

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

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

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

### Política de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#) .

PRIVACY

## Dr. Jesús Porta-Etessam



09 Ene, 2024  
por Tweet Salud

Imprimir este artículo  
Tamaño de fuente - 16 +

### Nuevo Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

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

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

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

Fuente: SEN 09-01-2024

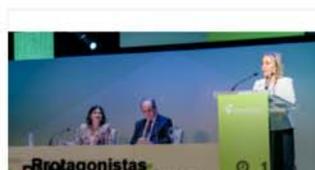
Comparte:

Facebook 0 Twitter 0 Google+ 0 LinkedIn 0

Etiquetas asignadas al artículo:

Dr. Jesús Porta-Etessam Sociedad Española de Neurología

#### Artículos relacionados



#### Fe Mª Ballester Ferrer

Licenciada en Farmacia por la Universidad de Salamanca. El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos acaba

#### Víctor Aznar

Víctor Aznar dejará la presidencia del sindicato de enfermería del Satse, tras 30 años al frente de esta organización sindical, que

#### Boletín



#### Publicidad



buscar aquí **Buscar**

#### Síguenos

Twitter

Facebook

#### Noticias

enero 2024

L	M	X	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				

« Dic

#### Últimas Tweetnews

Ver más



#### Dr. Jesús Porta-Etessam

Nuevo Presidente de la Sociedad Española de

# Bellvitge alerta de que el 87% de los pacientes de ictus no ha recibido las vacunas recomendadas

El proyecto Strack del Hospital Universitario de Bellvitge ha permitido identificar los datos y potenciar una campaña masiva de vacunación inmediata



Vacunación antigripal. (Foto: Hospital Universitario de Bellvitge)

**CS** REDACCIÓN CONSALUD  
9 ENERO 2024 | 12:50 H



Archivado en:  
ICTUS · VACUNAS

El **ictus** es la **segunda causa de muerte**, la primera entre las mujeres en España. Cada año afecta acerca de **125.000 personas**. De ellas, unas **80.000 fallecen** o padecen una discapacidad, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). El **87%** de los pacientes que han sufrido un ictus no presentan las pautas de **vacunación antigripal** y neumocócica recomendadas después de la afección, según advierte el Servicio de Medicina Preventiva del **Hospital Universitario de Bellvitge** y la Atención Primaria de la Gerencia Metropolitana Sur (GTMS).

El dato se ha extraído en el marco de **Strack**, un proyecto pionero en Europa centrado en la atención integral del paciente pluripatológico crónico superviviente de ictus. “Los episodios cardiovasculares, como el ictus, pueden desencadenarse por infecciones respiratorias como la gripe. De hecho, las personas no vacunadas tienen un **18%** más de riesgo de sufrir un ictus que las personas vacunadas de la gripe”, recuerda la **Dra. Violeta Poltorak**, especialista del Servicio de Medicina Preventiva y Salud Pública del Hospital Universitari de Bellvitge.

***“Los episodios cardiovasculares, como el ictus, pueden desencadenarse por infecciones respiratorias como la gripe”***

La identificación de esta problemática ha permitido potenciar una campaña masiva de contacto con los pacientes para su inmediata vacunación, centrada especialmente en los menores de 65 años con patologías cardiovasculares. El hallazgo ha sido posible gracias a la estrecha colaboración entre el Servicio de Medicina Preventiva y la Atención Primaria, enmarcada en el proyecto **Strack**, y permitirá una rápida actuación durante las próximas semanas.

El **ictus** es una alteración brusca de la circulación de la sangre en el cerebro, producida por la obstrucción o la rotura de una arteria. Puede producir daños en determinadas zonas del cerebro, cada una de las cuales tiene una función determinada, que pueden dejar de funcionar. Así pues, por ejemplo, el ictus puede afectar al habla, al movimiento de las extremidades, a la visión, entre otros, ya sea de una forma transitoria o más permanente.

Concretamente el **ictus isquémico** agudo representa el 85% del total. Aunque en los últimos años se ha demostrado que los tratamientos de reperfusión consiguen consistentemente la recanalización arterial en el 85% y 90% de los casos, más del 50% de los pacientes tratados desarrollan una discapacidad de moderada a grave. En este contexto, existe una clara necesidad médica de desarrollar nuevos fármacos con efecto neuroprotector para mejorar los resultados del ictus en paralelo a los tratamientos de reperfusión.

### **SOBRE EL PROYECTO STRACK:**

En **Strack** se realiza un seguimiento intensivo, por parte del Servicio de Neurología y la Atención Primaria, de los distintos factores de riesgo vascular y su correlación después de recibir el alta del Hospital Universitario de Bellvitge (HUB). El programa pone especial énfasis en el primer año después del ictus, momento crítico para la evolución del estado de salud en el futuro, mediante el seguimiento personalizado, la monitorización remota y el trabajo en red entre hospital y Atención Primaria. Gracias al mejor control de los parámetros clínicos,

analíticos y biométricos se reducen reingresos y visitas, aumenta la adherencia al tratamiento, así como mejora la rehabilitación física y cognitiva, facilitando la toma de decisiones y la coordinación entre dispositivos asistenciales.

## ***"El paciente es el centro del proceso asistencial del ictus y, más allá de los profesionales o el centro que le atienda, se apodera de su patología"***

“En el proyecto Strack el paciente es el centro del proceso asistencial del ictus y, más allá de los profesionales o el centro que le atienda, se apodera de su patología, mejorando la adherencia a los tratamientos y adoptando hábitos vitales más adecuados para su salud”, subraya el **Dr. Pere Cardona**, director de la Unidad de Ictus y del Programa Neurovascular del Hospital de Bellvitge. El programa Strack se enmarca en el programa de Proyectos de Compra Pública de Innovación en el Sistema Sanitario Integral de utilización pública de Cataluña (SISCAT), y está subvencionado por el Programa Operativo del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER).

Desde 2020, el Hospital Universitario de Bellvitge está certificado como centro de referencia en ictus por la European Stroke Organisation, la sociedad europea más prestigiosa de la especialidad. Además de atestar la Unidad de Ictus, esta distinción otorga al hospital la categoría de Centro de Atención Integral de Ictus (Comprehensive Stroke Center o Stroke Center).

El hecho de disponer de la certificación, además de acreditar un reconocimiento nacional e internacional, permite a la Unidad ejercer de referente territorial en la atención del ictus y en la formación y la docencia de los diferentes estamentos profesionales vinculados a esta especialidad, y establecer una red internacional en investigación y ensayos clínicos.

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

# Un desafío del ictus en Madrid: sólo el 25% de los casos es atendido correctamente.

Ene 2, 2024 | Ictus, Negligencias ictus



En la reciente IX Edición de Espacio Ictus, Jorge Rodríguez, representante del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, compartió datos impactantes.

España enfrenta un déficit de 20 unidades de ictus, calculado como necesario para cubrir la incidencia anual actual. Estas unidades demostraron reducir la mortalidad y dependencia en un 30%, subrayando su importancia. La rapidez en el tratamiento es clave, y la llamada al 112 activa el código ictus, permitiendo tratamientos más efectivos.

El ictus, una condición cerebral grave, afecta profundamente a quienes lo padecen, con dos de cada tres supervivientes experimentando secuelas. Por lo que conocer los síntomas, la llamada urgente al 112 y un diagnóstico adecuado se vuelve esencial, ya

que activa el código ictus, vital para el tratamiento adecuado. El artículo resalta la necesidad de concienciar sobre la importancia de estas unidades y la urgencia de abordar la brecha existente.

En 2022, la Comunidad de Madrid activó 2.500 códigos ictus, pero se estima que el número real supera los 10.000 casos. Nicolás Riera, responsable de la Comisión de Ictus del SUMMA 112, destaca la importancia de llamar al 112 ante cualquier síntoma. La IX Edición de Espacio Ictus subraya [la importancia del tiempo en el tratamiento](#), afectando a 120,000 familias en España anualmente.

La [Fundación Freno al Ictus](#), junto con expertos de la Sociedad Española de Neurología, hace un llamado a la concienciación pública para salvar vidas y reducir secuelas. La situación se vuelve crítica al revelar que **solo se llega al 25% de los casos** en la Comunidad de Madrid, evidenciando la necesidad urgente de acciones para abordar este desafío de salud pública.

Para acceder al artículo original [INFOSALUS](#)

Si consideras que tu caso no fue atendido correctamente lee este artículo: [Guía para denunciar una negligencia médica](#)

**Sé parte del cambio! comparte en redes:**

## Entradas recientes

Un desafío del ictus en Madrid: sólo el 25% de los casos es atendido correctamente.

La Innovadora Alternativa para Prevenir el Ictus y Liberarse del Sintrom

El misterio del ictus en Asturias, casi 800 muertes al año.¿Por qué esta región sufre un increíble aumento de infartos cerebrales?

El Alto Coste de Desatender a los Supervivientes de Ictus: Un Análisis Profundo

Las claves para elegir abogado (en negligencias médicas y otras materias), descubre los errores que no debes cometer.

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

## ¿Qué otro beneficio tiene la vacuna de la gripe?

*Rafa Sardiña, Rosa Campos*

8–11 minutos

---

Las personas que han recibido al menos una **vacuna contra la gripe tienen un 40% menos de probabilidades de desarrollar la enfermedad de [Alzhéimer](#)** durante los primeros cuatro años desde su administración.

Es la conclusión de un estudio de la [Universidad de Houston](#).

La investigación, dirigida por **Avram S. Bukhbinder** y **Paul E. Schulz**, ha comparado el riesgo de incidencia de esta enfermedad neurológica entre pacientes con y sin vacunación previa contra el virus de la [influenza](#), conocido comúnmente como gripe.

Los participantes, residentes en Estados Unidos, tenían 65 años o más.

Este estudio se ha llevado a cabo dos años después de que los investigadores encontraran “**un posible vínculo**” entre la **vacuna contra la gripe y el menor riesgo de padecer alzhéimer**.

**En España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **más de 800.000 personas están diagnosticadas con alzhéimer**.

## Menor riesgo de alzhéimer si se vacuna anualmente

Se trata de la principal causa de demencia y “la enfermedad que mayor discapacidad genera en personas mayores” en nuestro país. La prevalencia de esta demencia aumenta “exponencialmente” a partir de los 65 años.

Tal y como explicó Bukhbinder, doctor en el [Hospital General de Massachusetts](#) (Estados Unidos)

- “La fuerza de este **efecto protector aumentó con la cantidad de años** que una persona recibió una vacuna anual contra la gripe.”
- “En otras palabras, **la tasa de desarrollo de alzhéimer fue más baja entre aquellos que recibieron la vacuna contra la gripe todos los años de manera constante**”, .

*Una mujer se vacuna durante el inicio de la campaña de vacunación frente a la gripe* Rober Solsona - Europa Press

## Una investigación con 2 millones de pacientes

A lo largo de los cuatro años en los que se ha realizado este estudio, se ha descubierto que **el 5,1%** de los pacientes que fueron inoculados contra la gripe (infección que provoca más de 170.000 hospitalizaciones en ese país) **había desarrollado alzhéimer**.

El alzhéimer afecta a más de seis millones de personas en **Estados Unidos**. Como hace hincapié este estudio, el número de pacientes no deja de aumentar debido al envejecimiento de la población.

En contraposición, **el 8,5% de los pacientes** a los que no se

les había administrado **ninguna dosis**, fueron **diagnosticados de alzhéimer** durante el seguimiento de esta investigación.

Han participado casi dos millones de estadounidenses en la investigación, pionera en el mundo.

Así, los especialistas hacen hincapié en el “**fuerte efecto protector de la vacuna contra la gripe**, también contra la enfermedad de **Alzhéimer**”.

Y como señala **Paul E. Schulz**.

- "Dado que hay evidencia de que **varias vacunas pueden proteger contra la enfermedad de Alzhéimer**, pensamos que no es un efecto específico de la vacuna contra la gripe".

Otros estudios, tal y como recalcan los autores, “han revelado una disminución del riesgo de demencia asociada con la exposición previa a otras vacunas como la que se administra contra el tétanos, la [poliomielitis](#) y el [herpes](#)”.

*Campaña de vacunación de gripe 2023 Freepik*

## **Alzhéimer: Síntomas y tratamiento**

Cada año se diagnostican más de **40.000 nuevos casos de alzhéimer en España**. Los primeros síntomas y signos que deben alertarnos son:

- Pérdida de la memoria.
- Cambios de humor e incluso depresión.
- Problemas de lenguaje.
- Dificultades visuales o de espacio.

Según los expertos, estos síntomas se manifiestan de una forma progresiva y gradual. La evolución puede prolongarse entre 5 y 15 años.

La [Sociedad Española de Neurología](#) prevé que **entre el 30 y 40% de los casos de alzhéimer están sin diagnosticar**. Esta situación impide que se pueda iniciar precozmente el tratamiento farmacológico indicado para la enfermedad.

Eso sí, **los medicamentos disponibles en la actualidad “solo consiguen enlentecer** la progresión de los síntomas”. Por tanto, **“no se reduce su gravedad** ni se restaura la función cognitiva”.

Pero, ¿se puede evitar?

El doctor **Juan Fortea** subraya que “se estima que la mitad de los casos de la enfermedad de Alzhéimer se puede atribuir **a nueve factores de riesgo potencialmente modificables**”.

Los factores de riesgo, según el neurólogo especializado en enfermedades neurodegenerativas, son:

- [Diabetes mellitus](#).
- [Hipertensión arterial](#) en edad media de la vida.
- [Obesidad](#) en edad media de la vida.
- [Tabaquismo](#).
- Inactividad física.
- [Depresión](#).
- Inactividad cognitiva.
- Bajo nivel educativo.
- [Hipoacusia](#) (incapacidad total o parcial para percibir sonidos).
- Aislamiento social.



(https://www.facebook.com/artisclinicadental/) (https://www.instagram.com/artisclinicadental/) (https://twitter.com/artisclinicadental)

# Salud bucodental y su relación con el Alzheimer

Enero 3, 2024(https://www.artisclinicadental.com/2024/01/03/)

(https://www.facebook.com/artisclinicadental/) (https://www.instagram.com/artisclinicadental/) (https://twitter.com/artisclinicadental)

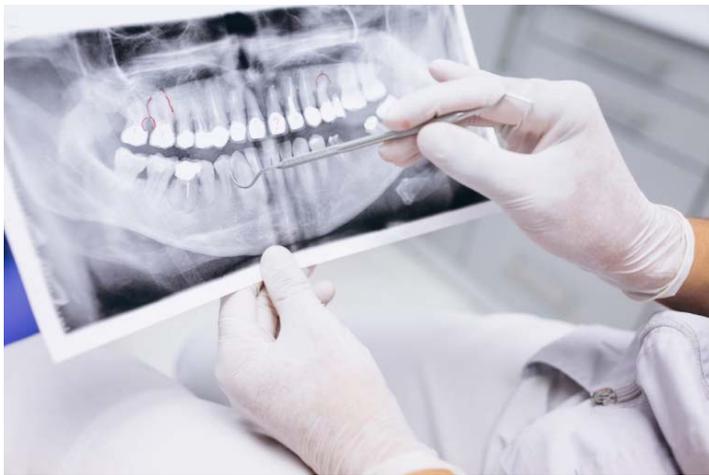


Las cifras son claras: actualmente, más de **800.000 personas** en España están afectadas por el **Alzheimer**, convirtiéndolo en la principal causa de demencia y en una de las enfermedades más discapacitantes para los mayores, según la Sociedad Española de Neurología. Este tipo de deterioro cognitivo se ha convertido en una preocupación de salud significativa, resaltada en eventos como el **Día Mundial del Alzheimer**. La salud dental juega un rol crucial, ya que estudios indican una conexión directa entre el Alzheimer y la enfermedad periodontal, lo cual enfatiza la importancia de la atención dental en la detección y manejo de esta forma de demencia.

La combinación de periodontitis y Alzheimer representa un riesgo significativo para la salud, como señala el doctor Yago Leira, especialista en periodoncia. Investigaciones han mostrado que las personas con periodontitis tienen aproximadamente el doble de probabilidades de desarrollar Alzheimer en comparación con aquellas con buena **salud periodontal**.

## Periodontitis, un mal muy extendido

La **periodontitis**, una enfermedad crónica inmunoinflamatoria multifactorial, se asocia con desequilibrios en la biopelícula de la placa bacteriana, llevando a la destrucción progresiva del soporte dental. Esta condición, que incluye inflamación gingival, formación de bolsas periodontales, y pérdida de inserción y hueso alveolar, puede provocar pérdida temprana de dientes, afectando la masticación y estética, y reduciendo la calidad de vida. Es una patología común, especialmente en adultos mayores, con unos 1.100 millones de personas afectadas globalmente.



Un reciente estudio epidemiológico en España, con 5.130 adultos, reveló que aproximadamente el 38% sufre de **bolsas periodontales** profundas, una señal clave de periodontitis. Este porcentaje aumenta a más del 60% en personas mayores de 55 años. Según el doctor Leira, basado en una encuesta de salud oral, un cuarto de la población española padece de periodontitis, alcanzando hasta el 70% en la población envejecida. La periodontitis no solo afecta la salud dental, sino que también puede contribuir al desarrollo de otras **enfermedades sistémicas**.

## Consejos para combatir la periodontitis desde las unidades de neurología

Para combatir la periodontitis, las unidades de neurología recomiendan instar a pacientes y cuidadores a incorporar el cepillado dental diario con pasta fluorada y realizar revisiones dentales anuales. En casos de sospecha de periodontitis, se aconseja revisión dental inmediata, observando signos como sangrado gingival, encías dolorosas o color anormal, mal aliento, movilidad dental, y otros. Para diagnósticos confirmados de periodontitis, se enfatiza la importancia del tratamiento específico y el seguimiento de las instrucciones del dentista.



## Periodontitis y demencia, una vinculación demostrada

Según un informe de SEPA-SEN, un metaanálisis reveló que personas con periodontitis tienen un riesgo 1.7 veces mayor de desarrollar demencia tipo Alzheimer en comparación con individuos sin periodontitis. Este riesgo se incrementa significativamente, incluso triplicándose, en casos graves de periodontitis. Estudios demuestran que personas con periodontitis obtienen peores resultados en pruebas neuropsicológicas de **función cognitiva** que aquellas sin esta condición.

La periodontitis se asocia con bacteriemias recurrentes, **endotoxemias**, e inflamación crónica, factores que influyen en el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. Este vínculo se debe a procesos como la neuroinflamación, astrogliosis, y microgliosis, además de la acumulación de beta amiloide y proteína tau hiperfosforilada en el cerebro, lo que contribuye a la **neurodegeneración**. Según el doctor Leira, estas crecientes evidencias enfatizan la relación entre la salud periodontal y el riesgo de Alzheimer.

Un estudio de 2019 de la Universidad de Louisville encontró el patógeno **porque** común en periodontitis crónicas, en cerebros de pacientes con Alzheimer. Esto sugiere un vínculo entre periodontitis y deterioro cognitivo. Investigaciones en la Universidad de Santiago de Compostela también apoyan esta relación. Actualmente, se estudia cómo el microbioma oral influye en el Alzheimer, utilizando análisis genéticos y moleculares para rastrear bacterias y sus efectos, enfatizando la conexión entre salud oral y neurodegeneración.



## Una relación bidireccional

Estudios sugieren un mayor riesgo de periodontitis en personas con demencia o deterioro cognitivo en comparación con individuos cognitivamente sanos. Una buena función cognitiva puede ser protectora frente a la periodontitis. Aunque no hay estudios que vinculen directamente el tratamiento periodontal con la prevención primaria de la demencia, se ha observado que la atención dental regular reduce el riesgo de demencia. Un estudio reciente también mostró los beneficios del **tratamiento periodontal** en la reducción de la atrofia cerebral asociada al Alzheimer.

Se han propuesto modelos para explicar cómo la neuroinflamación en Alzheimer puede relacionarse con patologías inflamatorias como la periodontitis. Estudios genómicos indican que la activación inapropiada del sistema del complemento y la **inmunosenescencia** podrían ser factores de riesgo. Además, la menor habilidad de pacientes con Alzheimer para mantener una higiene oral adecuada podría aumentar el riesgo de periodontitis. Por tanto, el **mejor manejo de la higiene oral es crucial** para estos pacientes.



Dra. Miriam Moreno

El **tratamiento periodontal**, un profesional clave

La relación entre periodontitis y un mayor riesgo de Alzheimer resalta la importancia del dentista en la detección temprana de esta enfermedad neurológica. Los dentistas juegan un rol clave en identificar factores de riesgo y evaluar la función cognitiva, aunque el diagnóstico final debe ser realizado por un médico especialista.

## ¿Cómo tratar a un paciente con Alzheimer en la consulta?

Una vez diagnosticado el Alzheimer, los dentistas deben adaptar su atención a las necesidades específicas del paciente, considerando su estado cognitivo y físico. Es importante una comunicación efectiva con los cuidadores y evitar tratamientos complejos. Recomendaciones incluyen enfocarse en una **higiene dental adecuada**, manejar el dolor de forma segura y **desarrollar protocolos** específicos para el cuidado dental de pacientes con demencia.

La concienciación de los dentistas sobre la relación entre periodontitis y Alzheimer es crucial. Aunque aún hay mucho por descubrir, los esfuerzos de SEPA-SEN para informar a los profesionales de la salud son fundamentales. Se están desarrollando recursos educativos, como **cursos online y charlas**, para mejorar el manejo de estos pacientes, augurando un futuro prometedor en el abordaje del Alzheimer gracias a la investigación y la colaboración entre dentistas y neurólogos.

También Te Puede Interesar

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

# Guerra al dolor de cabeza - Plaza al Día - Podcast en iVoox

~3 minutos

---

## Descripción de Guerra al dolor de cabeza

¿Quién no ha sufrido alguna vez un dolor de cabeza? Según datos de la Organización Mundial de la Salud, el 90 por ciento de las personas lo ha padecido alguna vez y 1,5 millones de españoles lo sufren de forma crónica, es decir, lo sufren más de 15 días al mes.

Sin embargo, no todos los dolores de cabeza son iguales. ¿Qué los causa? ¿Cómo influyen la alimentación y el deporte? Hablamos de ello con el doctor Pablo Villoslada, jefe del Servicio de neurología del Hospital del Mar de Barcelona y miembro de la Sociedad Española de Neurología.

[alimentación dolor tratamiento cabeza vida saludable](#)

Este audio le gusta a: 1 usuarios

- 
- Ver más

Actualidad:

[Inicio](#)[Sobre nosotros](#)[Empresas amigas](#)[Contactar](#)

# Revista plural

[Inicio](#)[Conciencia](#)[Cultura](#)[Empresas](#)[Gastronomía](#)[Lugares](#)[Música](#)[Salud](#)[Realidad Oculta](#)[Radio Balear](#)[Bienestar](#)

## EL NEURÓLOGO MALLORQUÍN JAVIER CAMIÑA, REELEGIDO MIEMBRO DE LA JUNTA DIRECTIVA DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

Por [Redacción Revista Plural](#) enero 2024

9



0



0

Último número  
(114)



Últimos  
artículos  
publicados



0  
veces compartido  
9  
visualizaciones

El neurólogo Javier Camiña Muñiz acaba de ser reelegido Vocal del Área de Comunicación y Pacientes de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN), sociedad científica constituida por más de 4.500 miembros, entre los que se incluyen la gran mayoría de los neurólogos españoles y otros profesionales sanitarios interesados en la Neurología. Como responsable del Área de Comunicación y Pacientes de

enero  
2024

[¿CONOCE](#)[EL](#)[CONSUMIDO](#)[CÓMO](#)[FUNCIONA](#)[EL](#)[SECTOR](#)[ALIMENTARI](#)

enero  
2024

[EL](#)[NEURÓLOGO](#)[MALLORQUÍ](#)

Para seguir navegando, acepte nuestra política de privacidad

promoción social de la especialidad, dirigirá las páginas sobre comunicación de la web, así como las actividades del Gabinete de Prensa de la SEN.

El Dr. Javier Camiña ejerce, en la actualidad, como neurólogo del Servicio de Neurología de la Clínica Rotger Quirónsalud y del Hospital Quirónsalud Palmaplanas, en Palma, siendo el responsable de las consultas monográficas de cefaleas, patología neuromuscular y coordinador de la estrategia de Código Ictus de dichos hospitales. Es licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Santiago de Compostela y especialista en Neurología por el Hospital Universitari Son Espases, en Palma, donde también mantiene su actividad asistencial y colabora en la Unidad de Cefaleas. Completó su formación en enfermedades desmielinizantes en el National Multiple Sclerosis Center Melsbroek de Bruselas.

Es miembro activo de la SEN en los Grupos de Estudio de Cefaleas y de Neurofarmacología, en el que ha ejercido como Vocal. También es miembro de los Grupos de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares, Epilepsia, Conducta y Demencias, Enfermedades Desmielinizantes, Dolor Neuropático, Enfermedades Neuromusculares y Neurología Crítica e Intensivista de la SEN. Es el actual Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Balear de Neurología (SBN) y miembro de los Grupos de Estudio de Demencias y Epilepsia de la SBN. También es miembro de la International Headache Society y la European Academy of Neurology y ha participado en numerosas comunicaciones a congresos nacionales e internacionales, así como en artículos y guías, especialmente relacionadas con las cefaleas y la farmacología.

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

Tags: [#Salud](#)

[REELEGIDO  
MIEMBRO  
DE LA  
JUNTA  
DIRECTIVA  
DE LA  
SOCIEDAD  
ESPAÑOLA  
DE  
NEUROLOGÍA](#)

enero  
2024  
[CIEN  
AÑOS  
DE  
EDUARDO  
CHILLIDA,  
EL  
ESCULTOR  
DE LAS  
PREGUNTAS  
DEL  
UNIVERSO](#)

enero  
2024  
[DILE  
ADIÓS  
AL  
ESTRÉS  
Y LA  
TRISTEZA  
CAUSADOS  
POR EL  
INVIERNO  
CON  
ESTOS  
SENCILLOS  
PASOS](#)

enero  
2024  
[EL 30%  
DE LOS  
PERROS  
Y  
GATOS  
QUE SE  
REGALAN  
POR  
REVES](#)

Previo post

[CIEN AÑOS DE EDUARDO  
CHILLIDA, EL ESCULTOR  
DE LAS PREGUNTAS DEL  
UNIVERSO](#)

siguiente post

[¿CONOCE EL  
CONSUMIDOR CÓMO  
FUNCIONA EL SECTOR  
ALIMENTARIO?](#)

Para seguir navegando, acepte nuestra política de privacidad

Acepto

Política de privacidad

¿Te acaban de diagnosticar párkinson? Te ayudamos.  
Llámanos al +34 914340406

[Hazte socio](#)[Área privada](#)[Dona](#)

# Uno de cada 4 diagnósticos de párkinson son errores

El grupo de estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha presentado la Guía Oficial de Práctica Clínica de la Enfermedad de Parkinson, un documento con recomendaciones para mejorar la atención y calidad de vida de las personas que sufren párkinson. En el se asegura que hasta el 24 % de los pacientes han recibido un diagnóstico erróneo. [Ver noticia](#)

## OTRAS NOTICIAS

---

### Antihipertensivos podrían aumentar la probabilidad de padecer párkinson

Ene 2, 2024

### Test de sangre para detectar el párkinson

Dic 28, 2023

### Investigación del IBGM sobre el párkinson

Dic 5, 2023

## PLAZA PODCAST | **Plaza al día**



### **Guerra al dolor de cabeza**

00:00 

12:41



Suscríbete

Ivoox Apple Google Spotify

Amazon Podimo

**Rafa Lupión**

---

LUNES, 08 ENERO 2024

¿Quién no ha sufrido alguna vez un dolor de cabeza? Según datos de la Organización Mundial de la Salud, el 90 por ciento de las personas lo ha padecido alguna vez y 1,5 millones de españoles lo sufren de forma crónica, es decir, lo sufren más de 15 días al mes.

Hablamos de ello con el doctor **Pablo Villoslada**, jefe del Servicio de neurología del Hospital del Mar de Barcelona y miembro de la Sociedad Española de Neurología.

**Dirección:** Rafa Lupión / **Redacción:** Lucía Nadal / **Producción:** Nacho Guerrero / **Sonido:** Silvia Benlloch.

'Plaza al Día' es el daily de los diarios del Grupo Plaza. **Suscríbete** en tu plataforma favorita: [Spotify](#) | [Apple Podcasts](#) | [Google Podcasts](#) | [iVoox](#) | [Amazon Music](#)

## Podcasts Relacionados



### Los riesgos del mercado negro del semen

MAR, 09 ENE 2024



### ¿Será 2024 otro año difícil para la vivienda?

VIE, 05 ENE 2024



### Hacienda estrecha el cerco a las ventas entre particulares

JUE, 04 ENE 2024

## Lo más leído

- 1** Industria planea unir el Ivace y la AVI bajo una misma dirección general
- 2** Diana Morant, ¿de verdad no hay nadie mejor?
- 3** El tsunami en la automoción valenciana

## PLAZA PODCAST **Plaza al día**



### **Guerra al dolor de cabeza**

00:00 

12:41



Suscríbete

Ivoox

Apple

Google

Spotify

Amazon Podimo

**Rafa Lupión**

---

LUNES, 08 ENERO 2024

¿Quién no ha sufrido alguna vez un dolor de cabeza? Según datos de la Organización Mundial de la Salud, el 90 por ciento de las personas lo ha

padecido alguna vez y 1,5 millones de españoles lo sufren de forma crónica, es decir, lo sufren más de 15 días al mes.

Sin embargo, no todos los dolores de cabeza son iguales. ¿Qué los causa? ¿Cómo influyen la alimentación y el deporte?

Hablamos de ello con el doctor **Pablo Villoslada**, jefe del Servicio de neurología del Hospital del Mar de Barcelona y miembro de la Sociedad Española de Neurología.

**Dirección:** Rafa Lupión / **Redacción:** Lucía Nadal / **Producción:** Nacho Guerrero / **Sonido:** Silvia Benlloch.

'Plaza al Día' es el daily de los diarios del Grupo Plaza. **Suscríbete** en tu plataforma favorita: [Spotify](#) | [Apple Podcasts](#) | [Google Podcasts](#) | [iVoox](#) | [Amazon Music](#)

### Podcasts Relacionados



#### Los riesgos del mercado negro del semen

MAR, 09 ENE 2024



#### ¿Será 2024 otro año difícil para la vivienda?

VIE, 05 ENE 2024



#### Hacienda estrecha el cerco a las ventas entre particulares

JUE, 04 ENE 2024

### Lo más leído

- 1** Alicia Manzano (AMM Obra Civil) crea una sociedad holding con siete millones de capital
- 2** Pepco, el 'Primark polaco', abre una nueva tienda en El Esparragal en Murcia

## PLAZA PODCAST **Plaza al día**



### **Guerra al dolor de cabeza**

00:00 

12:41



Susíbete

Ivoox Apple Google Spotify

Amazon Podimo

**Rafa Lupión**

---

LUNES, 08 ENERO 2024

¿Quién no ha sufrido alguna vez un dolor de cabeza? Según datos de la Organización Mundial de la Salud, el 90 por ciento de las personas lo ha padecido alguna vez y 1,5 millones de españoles lo sufren de forma

crónica, es decir, lo sufren más de 15 días al mes.

Sin embargo, no todos los dolores de cabeza son iguales. ¿Qué los causa? ¿Cómo influyen la alimentación y el deporte?

Hablamos de ello con el doctor **Pablo Villoslada**, jefe del Servicio de neurología del Hospital del Mar de Barcelona y miembro de la Sociedad Española de Neurología.

**Dirección:** Rafa Lupión / **Redacción:** Lucía Nadal / **Producción:** Nacho Guerrero / **Sonido:** Silvia Benlloch.

'Plaza al Día' es el daily de los diarios del Grupo Plaza. **Suscríbete** en tu plataforma favorita: [Spotify](#) | [Apple Podcasts](#) | [Google Podcasts](#) | [iVoox](#) | [Amazon Music](#)

## Podcasts Relacionados



**Los riesgos del mercado negro del semen**

MAR, 09 ENE 2024



**¿Será 2024 otro año difícil para la vivienda?**

VIE, 05 ENE 2024



**Hacienda estrecha el cerco a las ventas entre particulares**

JUE, 04 ENE 2024

## Lo más leído

- 1** Relevo en la subdelegación de Castellón: Antonia García Valls coge el testigo de Soledad Ten
- 2** El corredor mediterráneo coge velocidad: Primer tren a Francia y ayudas a 27 firmas de transporte

**El Tribunal Suprem desestima el recurs per a anul·lar la venda de l'Hostal del Rei de Vila-real**



## NEUROLOGÍA

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

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



Rafa Sardiña | @rafasardía

06-01-24 | 20:00 | Actualizado a las 14:05

PUBLICIDAD

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

## RELACIONADAS

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Rebeca Gil

## Señales de la pérdida de memoria

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Rafa Sardiña

## ¿Cómo evitar la aparición del alzhéimer?

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

### TE PUEDE INTERESAR:

#### NEUROLOGÍA

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

#### OTORRINOLARINGOLOGÍA

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

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

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

TEMAS [Responde el doctor](#) - [Neurología](#) - [Alzheimer](#) - [memoria](#)

#### CONTENIDO PATROCINADO

Tabla Feed

Este nuevo audífono invisible está casi regalado (ver precio)  
**OyeClaro**

Un ortopeda recomienda hacer esto dos veces al día contra el dolor articular  
**goldentree.es**

Los pensionistas podrían contratar fibra y 2 líneas móvil por casi nada (ve opciones)  
**Servicios de Internet | Anuncios de búsqueda**

Más información

La exigente lista de requisitos de una soltera para su cita en 'First Dates': "LO necesito como mujer"  
**El Correo Gallego**

¡Los zapatos para caminar recomendados por médicos cambiarán su vida!  
**Paceese**

Compra ahora

Tensión entre Ferreras y Zapatero, que le impide dar paso a un video de Feijóo  
**El Correo Gallego**

#### TE PUEDE INTERESAR

2024-01-09

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



2024-01-09

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





## NEUROLOGÍA

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

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



Rafa Sardiña | @rafasardía

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



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

PUBLICIDAD

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

**RELACIONADAS**

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

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

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

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

PUBLICIDAD



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

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

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

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

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

Rebeca Gil

## Señales de la pérdida de memoria

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rafa Sardiña

### ¿Cómo evitar la aparición del alzhéimer?

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

#### TE PUEDE INTERESAR:

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

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

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

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



ÚLTIMA HORA

Sanidad aplaza la autobaja médica

NEUROLOGÍA

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

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



Rafa Sardiña

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



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

PUBLICIDAD

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

### RELACIONADAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rebeca Gil

## Señales de la pérdida de memoria

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rafa Sardiña

### ¿Cómo evitar la aparición del alzhéimer?

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

#### TE PUEDE INTERESAR:

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

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

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

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



## NEUROLOGÍA

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

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



Rafa Sardiña | @rafasardía

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



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

PUBLICIDAD

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

**RELACIONADAS**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rebeca Gil

### Señales de la pérdida de memoria

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rafa Sardiña

### ¿Cómo evitar la aparición del alzhéimer?

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



Consulta aquí todas las noticias de El Periódico Extremadura

**TE PUEDE INTERESAR:****NEUROLOGÍA**

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

**NEUROLOGÍA**

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

**OTORRINOLARINGOLOGÍA**

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

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

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

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