

Bienestar

INGREDIENTE QUE TIENES EN CASA

Ni fruta ni salmón: este es el alimento recomendado por la ciencia para no perder la memoria al envejecer

Se trata de un ingrediente muy utilizado en la gastronomía española que se ha descubierto como un alimento clave para combatir el envejecimiento cerebral



Ni fruta ni salmón: este es el mejor alimento para no perder la memoria al envejecer, según la ciencia. (iStock)

Por Alimente

09/02/2024 - 17:41



- [¿Quieres evitar la pérdida de memoria? Este es el mineral que tu cerebro necesita](#)
- [Estas son las 5 señales que te ayudan a detectar el alzhéimer, según Cambridge](#)

Una de las consecuencias más evidentes de envejecer es la **pérdida de memoria**, que en los peores casos puede **derivar en alzhéimer**. Esta enfermedad degenerativa en España la sufren una de cada tres personas mayores de 85 años, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Y se ha descubierto que la alimentación es un factor importante para **reducir el riesgo**.

Hay alimentos que pueden **dañar la función cerebral**. Un ejemplo son las comidas ultraprocesadas. Mientras que hay otros que son **beneficiosos para mejorar la capacidad cognitiva**. El omega-3 del salmón o los flavonoides de los frutos rojos que tiene propiedades antioxidantes son una buena opción para incluir en tu dieta.

Un ingrediente clave en la gastronomía española

Pero existe un ingrediente muy utilizado en la gastronomía española que se ha descubierto como un **alimento clave para combatir el envejecimiento cerebral**. Se trata del **azafrán**. La paella, los guisos, estofados, sopas o platos con carne y pescado incluyen esta especia que cuenta con una larga historia. De hecho, no solo se utilizaba como un condimento en la cocina. Pronto se descubrieron sus **propiedades medicinales**.

En Europa se empleaba como un **fármaco para tratar la melancolía**, según recoge Pat Willard, autora del libro *Secrets of Saffron* (secretos del azafrán). La especie era uno de los componentes del medicamento que mezclaba los estigmas de la flor del *Crocus sativus* con melaza. Sobre su aplicación como **antidepresivo** profundizó **Adrian Lopresti**, psicólogo clínico e investigador de la Murdoch University de Australia. El científico consideró que los fármacos activos de curcumina y azafrán podrían tratarse de una buena alternativa a los antidepresivos para quienes son reacios a los medicamentos, ya que no presenta efectos secundarios.

Foto: Foto:
iStock.

TE PUEDE INTERESAR

El sencillo hábito diario que ayuda a no perder la memoria al envejecer

Alimento

Más recientemente se ha investigado su **eficacia en el tratamiento del alzhéimer**. Un **estudio** publicado en la revista médica *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics*. En el ensayo utilizando el método doble ciego se suministró dos dosis diarias de 15 miligramos de extracto de los estigmas a los pacientes con alzhéimer de leve a moderada durante 16 semanas.

El azafrán produjo un resultado significativamente mejor en la función cognitiva que el placebo. Los investigadores concluyeron que "al menos a corto plazo, **el azafrán es seguro y eficaz en la enfermedad degenerativa de leve a moderada** que provoca una pérdida de la memoria. También obtuvieron resultados positivos en otro **estudio** en el que se comparó la ingesta del azafrán con el **donepezilo**. La evaluación tras 22 semanas reflejó que la especie tenía una **eficacia similar al donepezilo** que se receta a los enfermos de alzhéimer para retrasar las pérdidas de capacidades.



window.ECCO.emit(ec:import:outbrain');

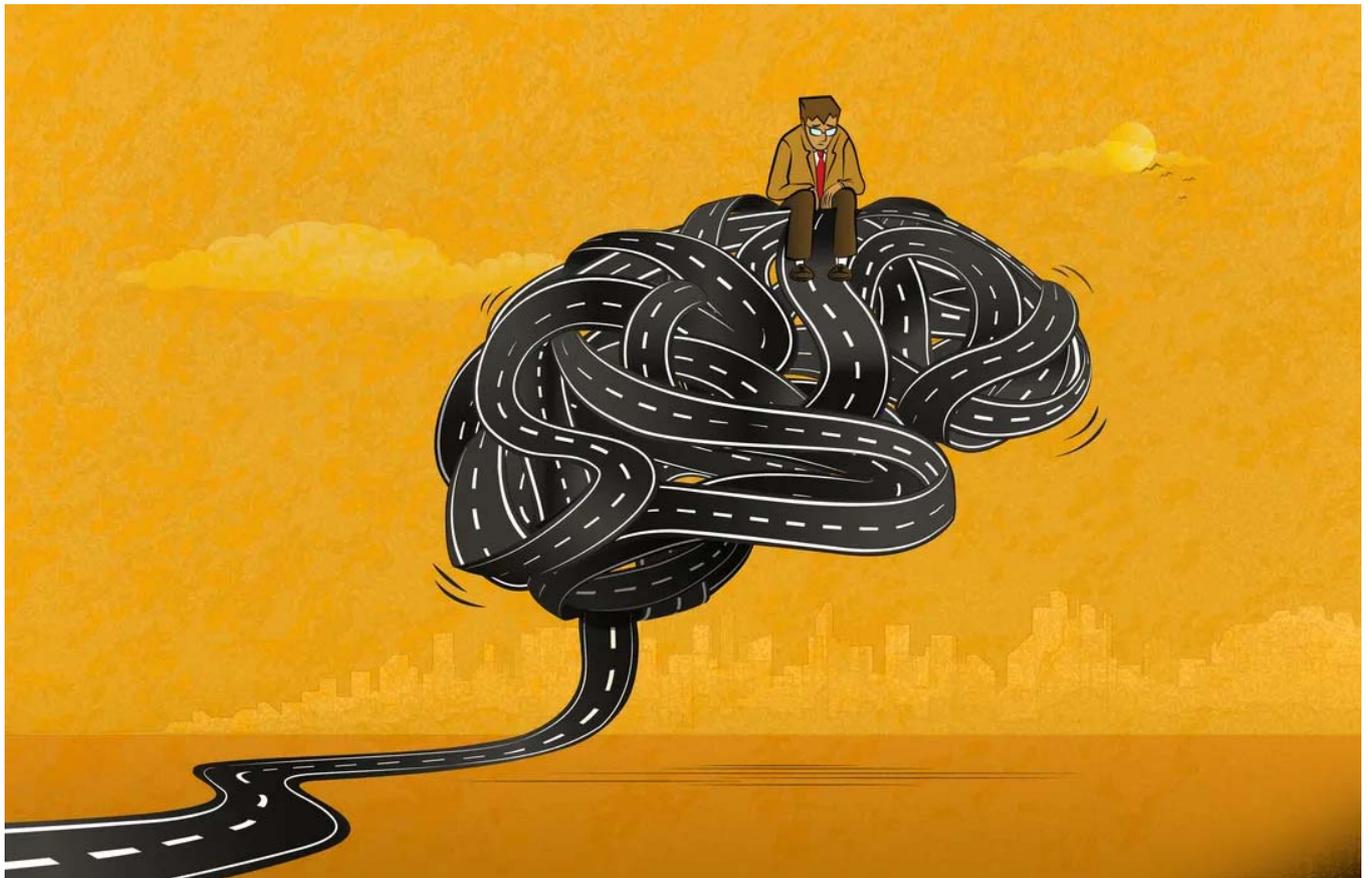


HOME > ESTILO DE VIDA > SALUD

No todo es alzhéimer: otros problemas de salud que acarrear demencia secundaria (y reversible)

Andrea Núñez-Torrón Stock

10 feb. 2024 13:30h.



Getty Images

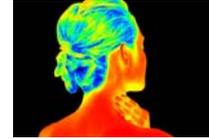
No todo el mundo que padece deterioro cognitivo y problemas de memoria tiene un diagnóstico de alzhéimer.

Existen las llamadas demencias secundarias, de carácter reversible, que tienen su origen en otras enfermedades de diferentes tipos, desde metabólicas y vasculares a infecciosas o incluso tumores.

La Sociedad española de neurología establece determinados criterios para el diagnóstico de la demencia. Debe haber **alteraciones en al menos dos áreas cognitivas** —memoria, atención y concentración, lenguaje, gnosis, praxias, funciones visoespaciales, funciones ejecutivas y conducta—. Deben ser adquiridas, objetivadas en la exploración y persistentes en semanas o meses.

No toda la demencia es alzhéimer: según la Organización Mundial de la Salud, el alzhéimer es la forma más común de demencia y puede representar entre un 60% y un 70% de los casos. Para mitad de siglo, podría haber 150 millones de adultos con demencia en todo el planeta.

Hallan una curiosa relación entre depresión y temperatura corporal



¿Todas las demencias son irreversibles? La respuesta corta es no: dependiendo de las causas, los síntomas o la localización en la afectación cerebral **cabe diferenciar entre demencia primaria y secundaria.**

Las **demencias primarias** son aquellas que están provocadas por enfermedades degenerativas que afectan al sistema nervioso, como el alzhéimer, la demencia por cuerpos de Lewy, la demencia frontotemporal y la demencia asociada al párkinson. También hay otras menos frecuentes como la parálisis supranuclear progresiva, la enfermedad de Huntington o la degeneración corticobasal.

¿Qué son las demencias secundarias?

Las **demencias secundarias** son aquellas producidas por una **enfermedad conocida, que puede ser vascular, inflamatoria, infecciosa, vascular, tumoral, traumática, hidrocefalia o endocrino-metabólica.** Desde la esclerosis múltiple al VIH, el hipotiroidismo o el déficit de vitamina B12 pueden causar problemas de memoria.

Se calcula que **las demencias secundarias suponen el 10% de los casos.**

Dicho de otro modo, el origen de la demencia secundaria no es un problema neurodegenerativo, sino la consecuencia de otras enfermedades subyacentes, como trastornos metabólicos, deficiencias vitamínicas o intoxicación crónica por alcohol. Si hay un diagnóstico precoz y se tratan adecuadamente, **la demencia es reversible.**

En un comunicado de prensa, la organización sin ánimo de lucro Alzheimer Forschung Initiative (AFI) enumera una serie de **causas que pueden provocar demencia reversible:**

- **Aumento de la presión intracraneal:** según MedlinePlus, se debe a un aumento de la presión del líquido cefalorraquídeo que rodea el cerebro y la médula espinal. Puede desencadenar problemas de memoria, incontinencia urinaria o inestabilidad al caminar. Puede tratarse a través de cirugía, medicamentos, drenaje y soporte respiratorio.
- **Delirio:** Según la Alzheimer's Research Initiative, se trata de un estado temporal de confusión que puede implicar alteración de la conciencia y problemas de atención y memoria. Puede desencadenarse por factores de estrés físico, como una operación quirúrgica, pero también por factores de estrés emocional, como un shock traumático.
- **Tumores cerebrales:** Un tumor en el cerebro también puede causar síntomas similares a la demencia, como deterioro de la memoria y cambios de personalidad. Sin embargo, si se puede extirpar quirúrgicamente con éxito, los síntomas pueden desaparecer.

- **Carencia de vitaminas:** la falta de vitamina B12 es una causa muy poco frecuente de demencia reversible. Entre sus síntomas destacan una función cognitiva lenta, falta de concentración y fallas de la memoria. La falta de glucosa o tiamina también pueden causar demencia secundaria.
- **Depresión:** Los síntomas de la depresión también pueden confundirse con los de la demencia o el delirio. Los pacientes con depresión pueden tener dificultades para tomar decisiones, olvidos, desganancia y falta de concentración.

Además, **la demencia secundaria puede estar causada por enfermedades autoinmunes o inflamatorias**, como la encefalitis o la esclerosis múltiple, representa el 20% en las demencias en personas menores de 45 años. También puede haber demencia postraumática, a consecuencia de un traumatismo craneoencefálico grave o repetido.

Los metales pesados, el alcohol o los fármacos también pueden provocar cambios bioquímicos que alteren las funciones cognitivas. Lo fundamental, sea cual sea la causa de la **demencia primaria o secundaria**, es recibir un diagnóstico médico profesional.

Otros artículos interesantes:

Ralentizar el avance del alzhéimer, el superpoder recién descubierto de la marcha nórdica

Qué es lo primero que olvida una persona con alzhéimer

Impulsado por DS: Así es la gama electrificada E-TENSE de DS, impulsada por la innovación de la Fórmula E

TE RECOMENDAMOS



Fundación Pasqual Maragall
"1 de cada 3 casos de Alzheimer se podría prevenir con hábitos...
Descarga la Guía gratis



goldentree.es
Cómo hacer que la piel arrugada se reafirme (haz esto cada día)



La revolución en comparación
La calculadora de luz que te dice en 2 min si estás en la compañía...



HOME > ESTILO DE VIDA > SALUD

Actividades diarias para proteger la memoria y retrasar el alzhéimer que recomiendan los neurólogos

Cristina Fernández Esteban

11 feb. 2024 12:30h.



Se estima que el 40% de los casos de demencia podrían evitarse con cambios de estilo de vida saludable.

Los neurólogos recomiendan actividades con las que poner a trabajar tu memoria y ralentizar su deterioro.

Aunque es el tipo de demencia más común, la enfermedad de Alzheimer aún no cuenta con un tratamiento eficaz. Por lo tanto el reconocimiento y la intervención tempranos son cruciales. Una afección que en nuestro país **afecta a más de 700.000 personas** entre los mayores de 40 años ,según el Plan Integral de Alzheimer y otras Demencias del ministerio de Sanidad.

El riesgo de desarrollar esta u otro tipo de demencia se incrementa con los años. Una combinación de **factores genéticos y de estilo de vida** pueden reducir o multiplicar las probabilidades. Algo que debería animar a la reflexión si se tiene en cuenta que hasta el 40% de todos los casos de demencia están relacionados con factores sobre los que puedes influir.

La dieta y el ejercicio son clave. Otros de los hábitos que pueden ponerse en práctica incluyen mantener una **buena salud auditiva, de higiene del sueño y favorecer los contactos sociales**. Esencial asimismo mantener la mente ejercitada con el paso de los años.

Actividades para proteger la memoria y retrasar la demencia

Aunque algunas investigaciones han señalado [el poder de un buen descanso](#), en general, los fármacos son hoy el único camino eficaz para ralentizar su progresión una vez la enfermedad hace aparición.

PUBLICIDAD

Pero sí es posible llevar acabo cambios destinados a ralentizar o evitar su desarrollo. “Podemos intentar que la pérdida de memoria u otros síntomas sean lo más tarde posible. No es lo mismo comenzar con 60 años que con 90”, explica la Dra. Teresa Moreno, neuróloga y miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

"Para intentar retrasar los síntomas, hay que procurar llevar una vida lo más sana posible y cognitivamente activa. Es decir, **cuantas más actividades físicas o mentales hagamos, mejor**".

Por ello la especialista recomienda [en entrevista con Infobae](#) procurarse una correcta higiene del sueño. Lo que conlleva dormir de manera ininterrumpida entre 7 y 8 horas cada noche.

"Se ha visto que un porcentaje alto de pacientes diagnosticados de alzhéimer, realmente lo que tenían era una [apnea del sueño](#). Y, sin llegar a tanto, **dormir mal afecta muchísimo a la memoria.**"

Leer, hacer crucigramas, sudokus.. son algunas de las actividades que recomienda poner en práctica la neuróloga. Todas ellas refuerzan la capacidad cognitiva porque **exponen “al cerebro a cosas nuevas”**.

En consonancia con esto, el reputado neurocientífico Richard Restak afirma notar que muchos pacientes en las primeras etapas de la demencia dejan de leer ficción, "porque es demasiado difícil recordar lo que dijo o hizo el personaje unos pocos capítulos antes". Lo cual es un terrible error, dice, **"porque leer novelas complejas puede ser un recurso valioso de entrenamiento mental"**.

“Cualquier tarea que nos haga estar más atento, hace que se fortalezcan las capacidades cognitivas”, expresa en esta línea la doctora. “Todos tenemos experiencia en ir conduciendo a trabajar de manera automática(...) Esto ocurre porque el cerebro lo tiene automatizado y no tiene que esforzarse. Con las **películas o los libros de ficción** lo que pasa es que innovan, y hacen que el cerebro trabaje más”.

Hay muchos otros ejercicios de memoria que pueden integrarse fácilmente en la vida cotidiana. Uno fácil de poner en práctica sugerido por Restak es hacer una lista de la compra y memorizarla. Cuando llegues a la tienda no la consultes. “Trata de visualizar antes los elementos en tu mente”, aconseja

Memorizar una receta es una excelente manera de mejorar la memoria de trabajo. Otros incluyen **ir en coche sin encender el GPS** o intentar recorrer las calles de memoria. Un [pequeño estudio](#) de 2020 sugirió que las personas que usaban el GPS con más frecuencia a lo largo del tiempo mostraron un deterioro cognitivo más pronunciado en la memoria espacial 3 años después.

Otros artículos interesantes:

5 signos de demencia que tener en cuenta a partir de 50 años: nada tienen que ver con la pérdida de memoria

Qué es lo primero que olvida una persona con alzhéimer

Impulsado por LG: La tecnología OLED evo de LG eleva la acción de 'Ahsoka' (Disney+) a un nuevo nivel

TE RECOMENDAMOS



[Fundación Pasqual Maragall](#)
"1 de cada 3 casos de Alzheimer se podría prevenir con hábitos..."
Descarga la Guía gratis



[goldentree.es](#)
La causa principal de la grasa abdominal... Ojo: no son las...



[Laboratorios Cell'innov](#)
Próstata: un simple gesto diario para aliviarla



[Citroën](#)
CITROËN C3 ORIGIN. Desde 13.200€* con entrega inmediata
*ver citroen.es



[La revolución en comparación](#)
La calculadora de luz que te dice en 2 min si estás en la compañía...



[goldentree.es](#)
Cómo hacer que la piel arrugada se reafirme (haz esto cada día)

sáb. Feb 10th, 2024

Inicio (<https://economis.com.ar/>) ECONOMIA (<https://economis.com.ar/cat/economia/>)

POLITICA (<https://economis.com.ar/cat/politica/>)

LA CHACRA (<https://economis.com.ar/cat/produccion/>)

EL MUNDO (<https://economis.com.ar/cat/el-mundo/>)

INFOTECNO (<https://economis.com.ar/cat/infotecno/>)

EDUCACION (<https://economis.com.ar/cat/educacion/>)

TURISMO (<https://economis.com.ar/cat/turismo/>)

(<https://www.facebook.com/Economis.com.ar/>)

(<https://twitter.com/economisiones>)



(<https://economis.com.ar/img/MediaKitEconomis.pdf>)



(<https://sp.depositphotos.com/>)



ECONOMIS

(<https://>

• INFORMACIÓN PARA TOMAR DECISIONES •

economis.com.ar/)



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



ECONOMIA (HTTPS://ECONOMIS.COM.AR/CAT/ECONOMIA/)

POLITICA (HTTPS://ECONOMIS.COM.AR/CAT/POLITICA/)

LA CHACRA (HTTPS://ECONOMIS.COM.AR/CAT/PRODUCCION/)

EL MUNDO (HTTPS://ECONOMIS.COM.AR/CAT/EL-MUNDO/)

INFOTECNO (HTTPS://ECONOMIS.COM.AR/CAT/INFOTECNO/)

EDUCACION (HTTPS://ECONOMIS.COM.AR/CAT/EDUCACION/)

TURISMO (HTTPS://ECONOMIS.COM.AR/CAT/TURISMO/)

HOME (HTTPS://ECONOMIS.COM.AR/), INFOTECNO (HTTPS://ECONOMIS.COM.AR/CAT/INFOTECNO/), NEURALINK: HUMANOS A CONTROL REMOTO (HTTPS://ECONOMIS.COM.AR/NEURALINK-HUMANOS-A-CONTROL-REMOTO/)



Elon Musk, CEO of Tesla Motors Inc., speaks during a delivery ceremony for Tesla Model S sedan in Beijing, China, 22 April 2014. Tesla Motors Inc. began deliveries of the Model S sedan in China as Chief Executive Officer Elon Musk tested the reluctance of consumers in the worlds largest auto market to

1.7 mil Followers	8500 Fans
7302 Followers	7331 Followers



(https://chat.whatsapp.com/Chi38tuMl1yJIYBYEvPmT9)



buy electric cars. The billionaire chairman hosted an event on Tuesday (22 April 2014) to mark the occasion, according to the Palo Alto, California-based company. The electric-car maker has been taking orders since August and opened an 800-square-meter (8,600 square feet) store in a Beijing shopping mall late last year to showcase its vehicles.

COLUMNISTAS ([HTTPS://ECONOMIS.COM.AR/CAT/COLUMNISTAS/](https://economis.com.ar/cat/columnistas/))

INFOTECNO ([HTTPS://ECONOMIS.COM.AR/CAT/INFOTECNO/](https://economis.com.ar/cat/infotecno/))

Neuralink: Humanos a control remoto

Escrito por Camilo Furlan (<https://economis.com.ar/autor/camilo-furlan/>) - 10 febrero, 2024

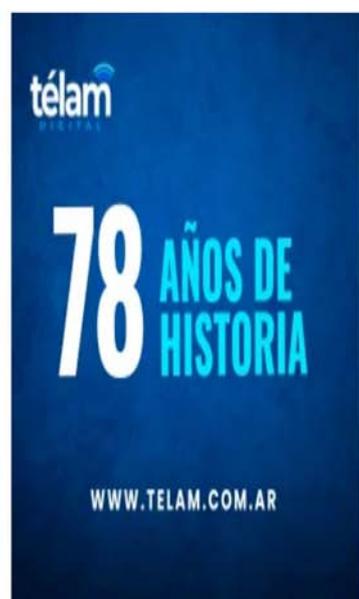
Compartí esta noticia !  (/#facebook)
 (/#twitter)
 (/#whatsapp)  (/#linkedin)  (/#telegram)

Hace poco más de una semana, la empresa del magnate sudafricano Elon Musk logró el primer implante en seres humanos, desatando todo tipo de controversias y haciendo estallar las críticas. Se ha hablado de transhumanismo, como del mismo fin de la raza humana, pero la realidad práctica puede que sea más compleja que eso. Abarcando desde la pérdida progresiva de la propia privacidad de nuestros pensamientos hasta la posible influencia controlada de nuestras acciones mediante estímulos cerebrales específicos.

Una emergente se desató en el año 2022, cuando el ex senador chileno Guido Girardi compró un casco inalámbrico de la compañía Emotiv, que lo conectaba con un BCI (Banco de Crédito e Inversiones). Con él, Girardi medía su rendimiento para optimizar su



(<https://fiatautomision.com.ar/landings/fiat-cronos-drive-pack-plus/>)



productividad, pero había una letra chica que el ex funcionario ignoró. Y es que, para acceder a los datos cerebrales registrados por el equipo, éste debía de pagar una membresía “premium”, privándole de acceso a datos particularmente privados. Cuando quiso reclamar la eliminación de dichos datos, éste se topó con que “ya no eran suyos”, sino de la empresa, por lo que Girardi decide iniciar un juicio que terminaría fallando a su favor.

Meses atrás, Girardi junto a Rafael Yuste, habrían impulsado introducir en la Constitución chilena una reforma para proteger los “neuro derechos”, logrando que Chile sea uno de los pioneros en lo que a ello respecta. Este evento causaría un revuelo mundial en materia de neurobiología/neuroderecho, acrecentando la desconfianza de los usuarios hacia las empresas proveedoras de neurotecnología. Dicha desconfianza se reafirma sobre la latente posibilidad del “control remoto”, es decir, sobre la influencia eléctrica del implante en nuestro comportamiento y bienestar.

El uso de tecnologías para leer o controlar la mente se remonta más atrás, recuerda David Ezpeleta (vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología). A finales de los años 60, el médico español afincado en Estados Unidos, José Manuel Rodríguez Delgado publicaba “El control físico de la mente: hacia una sociedad psicocivilizada”, un libro donde daba cuenta de sus experimentos con animales para influir, de manera remota, en su comportamiento. El más famoso de ellos es el del aparato Stimoceiver, un dispositivo que conectó al cerebro de un toro, concretamente a la amígdala y el hipocampo y, mediante un control remoto, provocó que intentara embestir con ira e, inmediatamente, frenara en seco.

INSCRIPCIONES ABIERTAS 2024

¡INSCRIBITE HOY!

30 AÑOS

MUNDO CUENCA
UNIVERSIDAD DE LA CUENCA DEL PLATA

(<https://www.ucp.edu.ar/>)

CURSO DE INGRESO EXTENSIVO

Tu futuro comienza en la UCAMI

Hacemos las cosas diferentes

2024
INSCRIPCIONES ABIERTAS

Ipesmi

Ipesmi.edu.ar | @ipesmiopen

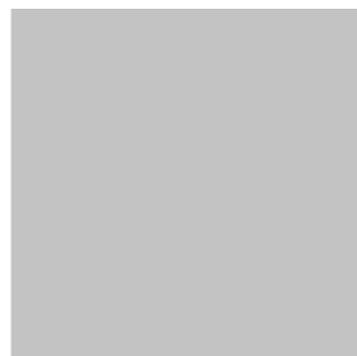


Te puede Interesar Silicon Misiones: con más de 50 empresas se realizó el Webinar Informativo "Producción colaborativa de Economía del conocimiento"

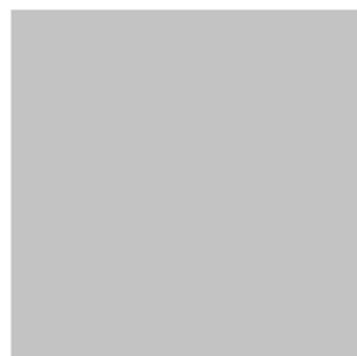
(<https://economis.com.ar/silicon-misiones-con-mas-de-50-empresas-se-realizo-el-webinar-informativo-produccion-colaborativa-de-economia-del-conocimiento/>)

Delgado denotaba un particular énfasis por el estudio del cerebro, particularmente el humano, en el cual se adentraría con técnicas de ética cuestionable. En una entrevista realizada por un profesor de la Universidad Autónoma de Madrid, Delgado asegura que, mediante estímulos eléctricos externos; "Es posible cambiar la emotividad, la motivación, la agresividad, las emociones, lo que quieras...". No son pocos quienes afirman la posible colaboración del Dr. Delgado con la CIA, debido a las extrañas financiaciones que recibía por parte de entidades civiles como militares, entre otras la Oficina de Investigación Naval.

Hoy, empresas cuyo poder económico supera el PBI de Alemania y Bélgica juntos, se están abocando a promover la romantización de estas nuevas tecnologías, vendiéndonos la idea de que podemos tener una "extensión" de nuestra mente, que podremos acceder a internet con el pensamiento o que los smartphones son cosa del pasado. Una de ella es la Sociedad de inversión estadounidense BlackRock, que crearía a NeuraTech, una Competencia para NeuraLink con propuestas similares. La normalización de las neuro-tecnologías de carácter invasivo no es hoy menos que un crimen, tanto en materia de desinformación como de riesgo, debido a las abrumantes implicancias que éstas



(<https://www.ucsf.edu.ar/ingreso/?gclid=CjwKCAjw8symBhAqEiv>)



(<https://www.osde.com.ar/>)



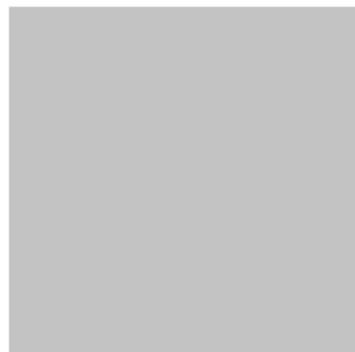
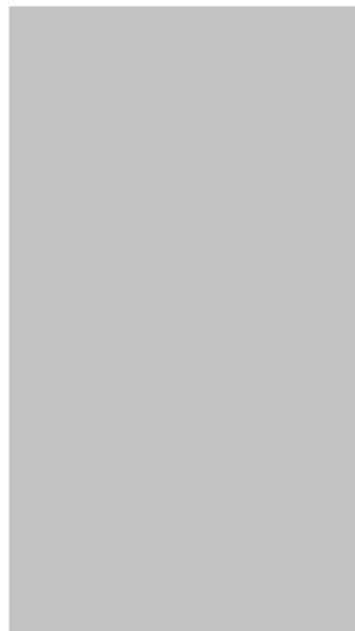
pueden llegar a significar.

Podemos ver que los pensamientos no solo se pueden leer, sino que también pueden implantarse, pero... ¿Cómo influye la inteligencia artificial en esto? Bien sabemos que los Chips de NeuraLink funcionan utilizando los últimos avances en materia de I.A, facilitando enormemente la interpretación de los datos neuronales. Pero hay un concepto importante a destacar, y lo es el de la predicción, la habilidad principal de la nueva tecnología de aprendizaje automático. Pasando de (Lectura-Ordenes) a (Lectura-Orden-Predicción). De esta manera y de forma remota, la empresa que administre los datos del Usuario será capaz, no solo de predecir su comportamiento en función de su actividad cerebral, sino también de manipular al mismo para actuar en función de un propósito conveniente.

Te puede Interesar ¿Cómo llega Misiones a las elecciones?

(<https://economis.com.ar/como-llega-misiones-a-las-elecciones/>)

De esta manera, el dominio de las masas se va volviendo más y más fácil de llevar a cabo, dotando a las grandes corporaciones de un poder inconmensurable. Mas allá de eso, es importante no perder de vista el ya cotidiano dominio ejercido mediante nuestro apego y adicción a los teléfonos celulares, a las redes sociales y a internet en general. De manera que, ésta nueva tecnología no termina por ser más que una cereza de un gran pastel. Hoy el dominio ya es ejercido por nuestra innata obediencia hacia quien nos venda felicidad, paz o seguridad, como hace unas décadas lo fue la televisión, para luego transformarse a estas computadoras de



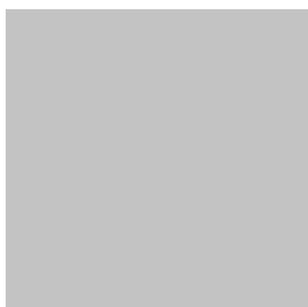
(<https://www.instagram.com/aguadelasmisiones/?hl=es>)



bolsillo.

Es lamentable que estemos encaminados hacia normalizar algo tan cruel, algo que atenta contra nuestra humanidad misma, pero que incluso va más allá de eso. Intentando convencernos de reducir nuestra conciencia a meros estímulos eléctricos en el cerebro, queriendo someternos a las matemáticas newtonianas en la era de la cuántica. No dentro de mucho intentarán normalizar un implante como ya han normalizado los smartphones, pero es por nuestra propia naturaleza que siempre quedará la oveja negra que, renegada al rebaño, intente advertir sobre el precipicio.

About The Author



(<https://economis.com.ar/author/camilo-furlan/>)

Camilo Furlan (<https://economis.com.ar/author/camilo-furlan/>)

See author's posts
(<https://economis.com.ar/author/camilo-furlan/>)

Compartí esta noticia !  ([/#facebook](#))

 ([/#twitter](#))

 ([/#whatsapp](#))  ([/#linkedin](#))  ([/#telegram](#))

TAGS: ELON MUSK ([HTTPS://ECONOMIS.COM.AR/TAG/ELON-MUSK/](https://economis.com.ar/tag/elon-musk/))

(<https://www.telecom.com.ar/>)



(<https://bit.ly/3vFTmnl>)



(<https://bit.ly/3xQHAJv>)



(<https://bit.ly/3KbFuq7>)

Ediciones Anteriores

L



SUEÑO

Por qué dormimos peor con los años (y cómo ponerle remedio)

A medida que pasan los años cambia la arquitectura del sueño. Pero esa tendencia a dormir menos y peor puede evitarse o mitigarse, explica Alba García Aragón, médica especialista en sueño del IIS Madrid

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



¿Dormimos peor con los años? Getty Images

Darío Pescador

9 de febrero de 2024 - 22:55h Actualizado el 10/02/2024 - 08:38h 5

Es bien conocido que los bebés necesitan dormir más horas al día, aunque para desesperación de sus padres esas horas no

que los adultos mayores de 18 años necesitan entre siete y nueve horas de sueño.

PUBLICIDAD

Más información

[Por qué me despierto siempre a la misma hora \(aunque me haya acostado tarde\)](#)

Sin embargo, también se escucha habitualmente que las personas mayores necesitan dormir menos a medida que envejecen, pero esto no es necesariamente así. En las recomendaciones de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) se habla de que las personas mayores de 65 años deben dormir entre siete y ocho horas al día, no mucho menos que los adultos de menor edad.

PUBLICIDAD

Pero una cosa son las necesidades de sueño y otra, la realidad del [descanso de las personas](#). También según la SEN, el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un [sueño de calidad](#). Además, independientemente de las recomendaciones, la situación empeora a medida que las personas cumplen años. ¿Por qué?

Más edad, ¿peor sueño?

PUBLICIDAD

A lo largo de la vida, la estructura del sueño se modifica. Muchas personas encuentran que con el envejecimiento tienen más dificultades para conciliar el sueño, se despiertan con más frecuencia durante la noche y se levantan más temprano por la mañana.

PUBLICIDAD

La doctora Alba García Aragón, del [Instituto de Investigaciones del Sueño](#) de Madrid, explica a elDiario.es que “en el proceso de envejecimiento, se observa un deterioro en los tres componentes principales del sistema circadiano: los receptores (como el ojo, que pierde eficiencia en transmitir información luminosa crucial para el sistema circadiano), el

Con la edad, los ritmos circadianos del cuerpo se adelantan. Este cambio se denomina [adelanto de fase](#). Muchas personas mayores lo experimentan porque se sienten más cansados antes por la noche y se despiertan antes por la mañana. También [aumentan las siestas](#), lo que es un arma de doble filo: pueden hacer que las personas se sientan mejor durante el día, con menos somnolencia, pero afecta al descanso nocturno.

Además, también cambia la arquitectura del sueño. Aumenta el tiempo de sueño ligero y el número de veces que se producen despertares, se reduce el sueño profundo y también se pasa menos tiempo en sueño REM, en el que se producen los sueños. Los frecuentes despertares por la noche y a primera hora de la mañana hacen que las personas mayores sean más proclives a echar siestas durante el día.

PUBLICIDAD

Con los años cambia la arquitectura del sueño. Aumenta el tiempo de sueño ligero y el número de veces que se producen despertares, se reduce el sueño profundo y también se pasa menos tiempo en sueño REM"

“El insomnio es el trastorno del sueño más frecuente en los ancianos”, afirma la doctora García Aragón. “Se estima que sobre un 40% de las personas mayores de 60 años experimentan insomnio, despertares frecuentes y sueño fragmentado”.

La mala calidad del sueño tiene [consecuencias muy graves para la salud](#). Dormir menos de seis horas por noche se ha relacionado con la demencia. Los problemas de sueño además están relacionados con enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la osteoporosis y la diabetes, y aumenta el riesgo de sufrir todas ellas, especialmente en las personas de más edad.

De hecho, los últimos estudios sobre el envejecimiento le dan la vuelta al razonamiento. Los trastornos del sueño hacen que se acumulen los [daños en el ADN](#) de las células. Con esto, aumenta el número de [células senescentes o 'células zombie'](#). También disminuye la longitud de los telómeros, la parte final de las cadenas de ADN que las protege de daños; se reduce la actividad de la telomerasa, la enzima que ayuda a reparar los telómeros, y se acelera el envejecimiento epigenético, es decir, el debido a alteraciones en el funcionamiento habitual de los genes. Además, la falta de sueño también [anula los beneficios del ejercicio](#), que es necesario para conservar las habilidades cognitivas en la vejez.

Los enemigos del sueño en las personas mayores

PUBLICIDAD

El envejecimiento también trae una serie de problemas de salud que empeoran, en un círculo vicioso, la calidad del sueño; como el dolor crónico o la apnea del sueño. Estos son los trastornos más comunes que afectan:

- Nocturia: es el término médico para referirse al hecho de despertarse varias veces por la noche para ir al baño. Según la [Sociedad Española de Geriatría y Gerontología](#), la inmensa mayoría de las personas que sufren este problema tienen más de 65 años. Además de ser una molestia, produce un sueño fragmentado y una disminución en la duración total del sueño.
- Dolor crónico: el dolor puede afectar a la calidad del sueño de cualquier persona, pero especialmente las personas mayores. El problema se agrava aún más por el hecho de que el dolor y el sueño deficiente son bidireccionales. El dolor lleva a dormir mal, y dormir mal puede exacerbar el dolor.
- Insomnio: el insomnio, la incapacidad para conciliar el sueño y permanecer dormido, no es un problema que afecte solo a las personas mayores, pero [es más frecuente en esta población](#), y en general en las mujeres.
- Somnolencia durante el día: es un resultado de la alteración de la calidad y cantidad del sueño, que hace que las personas se encuentren a veces en un círculo vicioso de sueño durante el día e insomnio por la noche.
- Apnea del sueño: la [apnea obstructiva del sueño](#) está asociada a la edad avanzada y a la obesidad, y se caracteriza porque las vías respiratorias se bloquean durante el sueño, a veces cientos de veces por noche. “Se estima que hasta un

García. No solo produce un sueño fragmentado y una falta de reposo, sino que tiene consecuencias graves en la salud cardiovascular, las enfermedades mentales, la calidad de vida e incluso la seguridad al volante.

- Síndrome de las piernas inquietas: este trastorno puede comenzar a cualquier edad, pero según Alba García: “Afecta al 35% de las personas a partir de los 65 años. Se caracteriza por movimientos repetitivos preferentemente en piernas, que ocurren cada cinco a 40 segundos, agrupados en episodios que duran a su vez desde varios minutos a horas”. Estos movimientos alteran el sueño y empeoran con la edad.
- Trastorno del sueño REM: suele aparecer por primera vez a partir de los 50 años y afecta principalmente a las personas mayores. Consiste en que las personas representan sus sueños, en ocasiones de forma violenta.
- Menopausia: los problemas de sueño entre las mujeres perimenopáusicas y menopáusicas son muy comunes, ya que la disminución de los niveles de estrógeno se asocia con dificultad para conciliar el sueño y despertares más frecuentes.

Las alteraciones de sueño asociadas al envejecimiento no se deben únicamente al paso de los años; se cree que la mayor presencia de trastornos está relacionada con un aumento en la frecuencia de enfermedades concomitantes"

Alba García Aragón — médica especialista en sueño (IIS Madrid)

La doctora García Aragón aclara que “las alteraciones de sueño asociadas al envejecimiento no se deben únicamente al paso de los años; se cree que la mayor presencia de trastornos del sueño en personas mayores se relaciona con un aumento en la frecuencia de enfermedades concomitantes como depresión, limitaciones físicas, enfermedades clínicas concurrentes, dificultades familiares, factores ambientales y sociales, falta de actividad, etc”. Además, ciertas enfermedades y su tratamiento farmacológico pueden alterar los patrones de sueño y desencadenar insomnio.

La glándula pineal y el sueño

Además de las complicaciones anteriormente mencionadas, una de las posibles explicaciones para los trastornos del sueño a medida que envejecemos está en la glándula pineal. Es una pequeña estructura en forma de piña (de ahí su nombre) situada en el epítalamo, cerca del centro del cerebro. Esta glándula tiene un papel fundamental en la regulación del ciclo sueño-vigilia porque es la encargada de producir y liberar la hormona melatonina, esencial para señalar a nuestro cuerpo cuándo es hora de dormir.

PUBLICIDAD

Con los años, la glándula pineal se calcifica. A diferencia de la mayor parte del cerebro, la barrera hematoencefálica no protege totalmente la glándula del resto del cuerpo, y recibe una cantidad significativa de flujo sanguíneo, incluyendo iones de calcio que se pueden acumular. Aunque no se conoce todavía el mecanismo, esta calcificación [podría afectar a la producción de melatonina](#) y explicaría en parte los problemas de sueño en la vejez. Algunos experimentos con ratones en los que se 'rejuvenece' la glándula pineal con células madre han conseguido [aumentar la producción de melatonina](#).

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DEL SIGUIENTE MENSAJE

Tú nos haces independientes

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

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

¿Hac posible el periodismo independiente.

Cómo evitar el deterioro del sueño en personas mayores

Además de tratar los posibles trastornos, como el dolor crónico o la apnea del sueño, hay cambios en el comportamiento y el estilo de vida que pueden hacer que las personas mayores mejoren su sueño. Sin embargo, se trata de las mismas medidas que son válidas para el resto de la población, y consisten en mejorar la higiene del sueño y desarrollar hábitos que favorezcan un sueño de calidad:

- Hacer ejercicio: las personas mayores que hacen ejercicio con regularidad se **duermen más rápido**, durante más tiempo y con una mejor calidad del sueño. El ejercicio es una de las mejores cosas que las personas mayores pueden hacer por su salud. Sin embargo, la doctora García advierte de que hay que evitar el ejercicio intenso al menos cuatro horas antes de dormir.
- Exposición solar adecuada durante el día, que es un componente esencial para **sincronizar los ritmos circadianos**.
- Reducir las distracciones en el dormitorio: la televisión, los teléfonos móviles y las luces brillantes pueden dificultar el sueño y deben permanecer **fuera del dormitorio**. Sobre todo es importante tener la televisión en otra habitación y no dormirse con ella encendida.
- Utilizar la cama para dormir: la doctora García recomienda “restringir el tiempo que pasamos en la cama, permaneciendo sólo en ella mientras estemos durmiendo y sintamos sueño”.
- Evitar las sustancias que dificultan el sueño: especialmente el alcohol, el tabaco, la cafeína e incluso las comidas copiosas a última hora del día. Conviene cenar al menos tres horas antes de acostarse.
- Mantener un horario regular: esto significa acostarse y levantarse a la misma hora todos los días y tener cuidado con las siestas demasiado largas o demasiado cerca de la hora de acostarse.
- Desarrollar una rutina antes de acostarse: buscar actividades que nos ayuden a relajarnos antes de acostarnos, como darse una ducha o un baño caliente, leer o simplemente pasar un rato tranquilo.

La doctora García Aragón recuerda además que “cuando una persona presenta un trastorno de sueño, el mejor consejo es acudir a un profesional. De esta forma se revisarán los síntomas asociados y la historia clínica completa y se prescribirán el tratamiento y medidas más efectivas para cada uno”.

DIRECTO Siga la última hora de la actualidad política en España



Foto de archivo de Joe Biden. Reuters

Demencia o simples lapsus: cuán grave es que Biden olvide la fecha de la muerte de su hijo

Edad, frecuencia de los lapsus y no recordar datos biográficos esenciales son motivo de consulta para valorar un posible deterioro cognitivo.

10 febrero, 2024 - 03:32

GUARDAR

EN: [NEUROLOGÍA](#) [ENFERMEDADES DEGENERATIVAS](#) [JOE BIDEN](#)

[Marcos Domínguez](#) •

[SUSCRÍBETE](#)

pueden ser anecdóticos y no estar relacionados con posibles demencias. [Olvidar la fecha de muerte de su hijo Beau](#), en cambio, hace arquear la ceja a los médicos.

Esta semana, el fiscal especial Robert Hur concluía que el actual presidente de Estados Unidos, cuando era vicepresidente con Barack Obama, [retuvo intencionadamente documentos clasificados](#).

Aunque decidió no presentar cargos en su contra, el informe del fiscal afirmaba que **Biden mostraba una "memoria significativamente limitada"** durante los interrogatorios que le hicieron el año pasado.

[\[Preocupación por Biden, 'Perdido' Saludando a Nadie: los Síntomas del Deterioro Cognitivo\]](#)

[🏠 PORTADA](#)[CIENCIA](#)[SIGUIENTE >](#)



SUSCRÍBETE



Hazlo tuyo por 299€/mes

Nissan ARIYA

En particular, Hur observaba que el mandatario no recordaba la fecha de la muerte de su hijo Beau, que murió en 2015 de un glioblastoma a la edad de 46 años.

Para demostrar que está en pleno uso de sus facultades, el presidente improvisó una rueda de prensa. Pero, en lugar de salir victorioso, levantó aún más sospechas sobre su estado cognitivo: al ser preguntado por la situación en la Franja de Gaza dijo que **"el presidente de México, Al Sisi, no quería abrir el paso fronterizo"**.

Abdelfatah al Sisi es presidente de Egipto. El de México se llama Andrés Manuel López Obrador.

La vida pública de Joe Biden está plagada de estos lapsus. En 2020 dijo que

PORTADA

CIENCIA

SIGUIENTE >



los especialistas]

Ese mismo año confundió a la primera ministra británica Theresa May con Margaret Thatcher, que había ocupado su puesto 40 años antes. También dijo que **trabajó con Deng Xiaoping, muerto en 1997, en el Acuerdo por el Clima de París, firmado en 2015.**

En 2021, en una reunión del G7, Biden pidió a Boris Johnson que le presentara al presidente de Sudáfrica cuando aquél ya lo había hecho. Un año después protagonizó uno de esos lapsus que más cejas levantaron: tras un discurso de 45 minutos en la Universidad de Greensboro, el presidente se giró e hizo el ademán de saludar a alguien... pero no había nadie a su lado.

Ya durante el año pasado declaró que **Vladimir Putin estaba "perdiendo de la guerra de Irak"** queriendo referirse a Ucrania y que "más de 100" estadounidenses habían muerto por Covid, cuando en realidad murieron millones.

Recientemente, ha confundido al presidente francés Emmanuel Macron **con su homólogo François Mitterrand**, y a Angela Merkel con Helmut Kohl. Para redondearlo, esta misma semana se refirió a los *All Blacks*, el equipo de rugby neozelandés, con los *Black and Tans*, una fuerza militar británica que luchó durante la guerra de independencia de Irlanda.

El top 10 de trabajos estresantes

"No hay ningún lapsus que, por aberrante que sea, nos pueda discriminar, aisladamente, que una persona esté teniendo un proceso neurodegenerativo", afirma **Chema González de Echévarri**, miembro del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología.

"Puede deberse a un despiste provocado por, por ejemplo la falta de sueño. Yo,



estamos pendientes de preocupaciones, no atendemos a lo que está sucediendo fuera porque nuestra atención es focal y elegimos el estímulo que más nos interesa", apunta, recordando que "ser presidente de EEUU está probablemente en el top 10 de trabajos más estresantes".

[Alzhéimer y sueño: dime cuánto tiempo de siesta te echas y te diré tu riesgo de demencia]

Dicho esto, al neurólogo le llama más la atención un olvido como la fecha de muerte de su hijo Beau. Las cosas que generan impacto emocional se quedan grabadas en nuestra memoria, "todos nos acordábamos de lo que estábamos haciendo el día del atentado contra las Torres Gemelas".

Por eso, "cuando uno falla con datos autobiográficos muy flagrantes [como la muerte de un hijo], **es una red flag, algo que nos tendría que hacer saltar las alarmas**", declara.

La edad de Joe Biden ha sido objeto de debate desde que se presentó por primera vez a las elecciones de EEUU. Su rival, Donald Trump, le ha atacado constantemente haciendo sembrar la duda de que esté en plena posesión de sus facultades, si bien la diferencia de edad entre ellos es de solo cuatro años: 77 frente a 81.

No son los lapsus, es la frecuencia

González de Echévarri apunta que, aunque puedan ser fortuitos, estos lapsus serían motivo de consulta en alguien como Biden. "A esa edad, entre el 30% y el 50% de las personas tendrán algo de alzhéimer en el cerebro, aunque no se note".

Sin embargo, no es tanto los lapsus sino la frecuencia con que se producen lo que dará la clave para decidirse a realizar un examen más en profundidad. Una



alzhéimer. Como bien recuerda el internista **José Manuel Ramos**, es el olvido de cosas recientes lo más característicos. "Se suele mantener la memoria de los hechos antiguos".

[Por qué no debes lanzarte a tomar Viagra aunque los estudios la vinculen con menor riesgo de alzhéimer]

También es habitual repetir las cosas, como hacer la misma pregunta una y otra vez, olvidar dónde has dejado las llaves del coche, no saber en qué día está, etc. Eso sí, es el aumento en el tiempo del número de despistes lo que activa las sospechas.

"Tenemos diferentes escalas para valorar si hay deterioro", apunta Ramos, que es portavoz de la Sociedad Española de Medicina Interna. "De la más sencilla a la más compleja, donde **se valoran los olvidos, la capacidad de contar, de dibujar...**"

Después de este primer contacto se cita al paciente para más adelante, se le valora de nuevo y se realiza una entrevista en profundidad para decidir continuar con el proceso diagnóstico.

[La teoría que sacude la lucha contra el alzhéimer: la proteína amiloide pasa de villana a heroína]

Para descartar otros problemas médicos que puedan influir en el comportamiento errático (**hipotiroidismo**, sangrados cerebrales, tumores), se le realiza una analítica y se le hace una prueba de neuroimagen.

A partir de ahí, se pueden realizar varias pruebas para determinar el tipo de posible deterioro cognitivo. En el caso del alzhéimer, lo más habitual es el PET de amiloide y la punción lumbar, para detectar la presencia de proteínas beta amiloide y tau características de la enfermedad.



SUSCRÍBETE

...es decir, tanto que partes del cerebro consumen glucosa, explica el neurologista

González de Echévarri. "Por el perfil neuropsicológico y la sintomatología podemos intuir si es una enfermedad neurodegenerativa u otra".

Aunque los médicos aseguran que, con los datos de los lapsus no se puede establecer una sospecha, la edad de presidente de EEUU es motivo suficiente para que se valoren. "Entiendo que salte esta polémica", concluye González de Echévarri.

SIGUE LOS TEMAS QUE TE INTERESAN

- + NEUROLOGÍA
- + ENFERMEDADES DEGENERATIVAS
- + JOE BIDEN



Te recomendamos

Recomendado por Outbrain



Espanoles: Es hora de "limpiar" España

Patrocinado por [ozziwallets...](#)



La causa principal de la grasa abdominal... Ojo: no son las...

Patrocinado por [goldentree.es](#)



CITROËN C3 ORIGIN. Desde 13.200€* con entrega inmediata

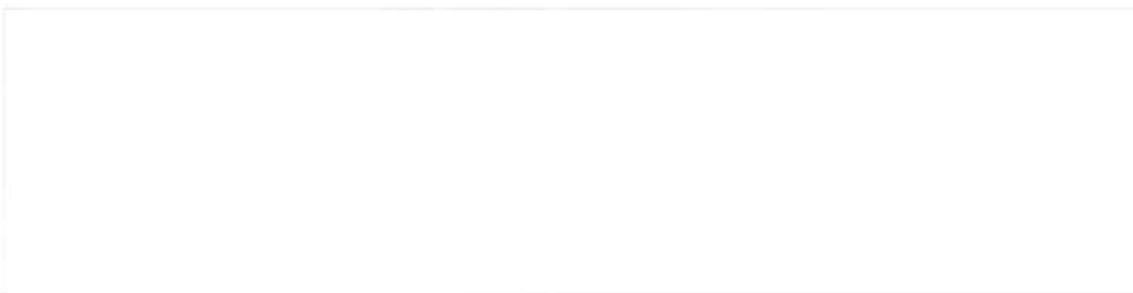
*ver [citroen.es](#)

Patrocinado por [Citröen](#)

(https://



www.pacientesenbuenasmanos.com)



12 febrero 2024 33 Views

VI BECA AYUDA EN INVESTIGACIÓN A ESTUDIOS NEUROEPIDEMIOLÓGICOS EN ESPAÑA



(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2024/02/pexels-tima-miroshnichenko-6011605.jpg>)Redacción, 12-02-2024.- El **Grupo de Estudio de Neuroepidemiología de la**

Sociedad Española de Neurología, a través de la Fundación Privada de la SEN, convoca la VI Beca Ayuda en investigación a estudios neuroepidemiológicos en España, tal y como y señalan desde esta sociedad médica.

Dotación Económica: Se podrán otorgar 2 becas a dos proyectos distintos. La dotación de la ayuda para cada proyecto es 5.000€ brutos. Al importe de la beca se aplicará la retención de IRPF de acuerdo a la normativa fiscal vigente en el momento de los pagos.

Forma y plazo de envío de las solicitudes y la documentación: desde el 2 de febrero hasta el 29 de marzo de 2024, mediante correo electrónico remitido a la **Secretaría del Área Científica de la SEN** cientifico@sen.org.es (<mailto:cientifico@sen.org.es>) especificando en el asunto la convocatoria a la que se presenta la candidatura. Es responsabilidad de los interesados cerciorarse de la correcta recepción de la solicitud y de todos los archivos.

Fecha de resolución de la concesión de la beca: julio de 2024

(<https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/vi-beca-ayuda-en-investigacion-a-estudios-neuroepidemiologicos-en-espana/>)

(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/vi-beca-ayuda-en-investigacion-a-estudios-neuroepidemiologicos-en-espana/>)

(<https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/vi-beca-ayuda-en-investigacion-a-estudios-neuroepidemiologicos-en-espana/>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/vi-beca-ayuda-en-investigacion-a-estudios-neuroepidemiologicos-en-espana/>)

PUBLICIDAD

(https://



www.pacientesenbuenasmanos.com)



12 febrero 2024 32 Views

EPILEPSIA: UNAS 400.000 PERSONAS LA PADECEN EN ESPAÑA



(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2023/02/b6ed06bd-4a72-4580-8397-4d2b76843fd2.jpg>) Redacción, 12-02-2024.- Hoy se conmemora el **Día Internacional de la Epilepsia**, que se celebra el segundo lunes de febrero de cada año con el objetivo **crear conciencia sobre esta enfermedad neurológica y tratar de reducir su estigma, ya que se estima que al menos un 25% de la población adulta que padece epilepsia sufre discriminación.**

La **epilepsia** afecta, en todo el mundo, a más de 50 millones de personas y **cada año se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos.**

Y, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España unas 400.000 personas padecen esta patología, que es la primera enfermedad neurológica más frecuente en niños y tercera más frecuente en adultos mayores.

“La epilepsia es una enfermedad neurológica crónica caracterizada por producir, de forma recurrente, convulsiones, comportamientos y sensaciones inusuales o episodios de alteración de la conciencia”, explica el Dr. Juan José Poza, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Tal y como recoge la SEN, aunque la epilepsia puede afectar a personas de todas las edades, **es más común que debute en personas mayores de 65 años y en niños:** Alrededor de un 10% de los niños padecen epilepsia y, en adultos, la curva de **la incidencia de esta enfermedad aumenta considerablemente a partir de los 60 años hasta afectar, al menos, a un 30% de los mayores de 80 años.**

Además, en estos dos grupos poblacionales es donde se produce una **mayor infradiagnóstico haciendo que, en algunos casos, el retraso en el diagnóstico pueda alcanzar los 10 años.**

(<https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/epilepsia-unas-400-000-personas-la-padecen-en-espana-2/>)

(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/epilepsia-unas-400-000-personas-la-padecen-en-espana-2/>)

(<https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/epilepsia-unas-400-000-personas-la-padecen-en-espana-2/>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/epilepsia-unas-400-000-personas-la-padecen-en-espana-2/>)

PUBLICIDAD



News·ES EURO



🏠 News ES Euro > Salud

✓ el secreto de su longevidad – .

SALUD Lucille ✓ Noticias ⌚ 2 days ago 🚫 REPORT



Dormir bien es tan importante para la salud como comer sano o hacer ejercicio. Durante el sueño el cuerpo se repara del desgaste diurno, por lo que el insomnio es un indicador de mala salud. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre el 20 y el 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño. Y aunque el **insomnio** Puede ser causada por trastornos muy diversos, la mayoría de las veces es resultado de una mala higiene del sueño, es decir, malos hábitos como exponernos a la luz de las pantallas hasta tarde, impidiendo que el cuerpo libere energía. **melatonina** lo suficiente para conciliar el sueño; o dormir en uno **habitación** que no cumple con las condiciones mínimas de **temperatura** cualquiera **silencio** para descansar bien.

En Saber Vivir hemos hablado en varias ocasiones de la dieta de los japoneses, concretamente de la dieta okinawense, que es considerada una de las dietas de la longevidad; o comidas tradicionales del Lejano Oriente como el natto, una bomba de **probióticos** que mejora el sistema inmunológico. Pero la dieta de los japoneses no es el único factor que contribuye a la longevidad de este pueblo.

Los japoneses también tienen una cultura muy arraigada de **soñar con rutinas y rituales** enfocado a lograr un sueño profundo y reparador. Desde dormir en un futón hasta la aromaterapia o la costumbre de dormir con un antifaz para que la luz no interfiera en el sueño.

Rituales relajantes

Para conciliar el sueño es necesario entrar en un estado de relajación. Los japoneses practican una serie de rituales

antes de dormir para reducir la **estimulación del sistema nervioso**: un baño o ducha caliente; beber una taza de té de hierbas; practica unos minutos de yoga o meditación; usar **aceites esenciales** que favorecen la relajación como la lavanda, la manzanilla y la bergamota; o escuchar sonidos relajantes o **ruido blanco**.

Meriendas antes de acostarse

Acostarse sin haber comido nada puede dificultar el sueño porque el hambre no deja dormir. Por eso los japoneses toman un pequeño refrigerio antes de irse a dormir como **bolas de arroz** o un **tazón pequeño de fideos**. Debe ser algo ligero y fácil de digerir.

Antifaz para dormir en la oscuridad

El **mascarillas** para dormir se utilizan comúnmente en Japón para **bloquear la luz** y promover el sueño profundo. Son muy útiles si la habitación no está completamente a oscuras o entra luz de la calle.

La oscuridad es fundamental para dormir bien porque es la señal que recibe el cerebro para que la glándula pineal comience a funcionar. **liberar grandes cantidades de melatonina**, la hormona que le dice a tu cuerpo que es hora de irse a dormir.



7 atracciones turísticas que son una tortura para los animales

Brainberries



6 consejos para que vivir con tus padres sea menos asfixiante

Brainberries



¿Pasión por los morochos? Mira a los 10 exnovios de Lara Alvarez

Brainberries



Más allá de la pelota - El verdadero incentivo de los futbolistas

Brainberries

Habitación tranquila y fresca

Las habitaciones japonesas son muy minimalistas, con muebles sencillos que invitan a la relajación y sin aparatos como la televisión.

Los japoneses suelen dormir en habitaciones frescas, entre 15 y 20 grados centígrados, y esto es muy importante para dormir bien.

Para que la glándula pineal se libere **melatonina** necesario para conciliar el sueño no sólo debe haber oscuridad, también debe haber un **descenso de la temperatura corporal** de aproximadamente un grado.

Por eso es más fácil dormir hasta tarde. **una habitación bastante fría** que en uno demasiado cálido. Según el neurocientífico Matthew Walker en su libro “Why We Sleep”. La nueva ciencia del sueño”, **temperatura ideal del dormitorio** para quedarte dormido debes estar **18,3°** con ropa de cama estándar y algo de ropa para dormir.



News·ES *EURO*



🏠 News ES Euro > Salud

✓ ¿Problemas para dormir? Esta fruta podría ser la solución

SALUD Lucille ✓ Noticias ⌚ 3 days ago 🚫 REPORT



¿Problemas para dormir? Esta fruta podría ser la solución

Mas de **12 millones** de las personas en España se despiertan sintiendo que no han tenido un sueño reparador o no han finalizado el día **muy cansado**, según un informe reciente de la Sociedad Española de Neurología. El caso español no es una anomalía, ya que se sitúa en la media de los países de nuestro entorno. No hace falta decir que esta situación podría tener un impacto grave en la **calidad de vida** de los afectados.

Disfruta de un **buen descanso** Es esencial para la salud tanto física como mental. Si no se puede disfrutar de un sueño de calidad, el cuerpo experimentará una serie de alteraciones, como cambios bruscos de humor, ansiedad, depresión o aumento de los niveles de azúcar y presión arterial. Incluso podría abrir la puerta a **algunos trastornos** en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico. Es decir, si no descansas el número de horas necesarias para tener un **sueño reparador** Las funciones del cuerpo disminuirán progresivamente.

Muchas personas afectadas por esta situación buscan **soluciones** en suplementos para dormir, como la melatonina. Sin embargo, muy pocas personas saben que existen algunos **alimento** que contienen melatonina. Estos alimentos pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño y promover un descanso más reparador. Pero de todos ellos, hay uno que destaca por encima del resto: **las cerezas**.

El impacto de las cerezas en la calidad del sueño.

Melatonina, comúnmente conocida como **“hormona del sueño”**, es una sustancia que nuestro cerebro produce de forma natural, concretamente en la glándula pineal. Su función principal es regular nuestro ritmo sueño-vigilia, es decir, la **ciclos de sueño y vigilia**. Así, esta hormona comienza a producirse cuando oscurece, preparando el cuerpo para el sueño favoreciendo la sensación de **somnolencia**. {{#valores}} {{#ap}} {{/ap}} {{^ap}} {{/ap}} {{/valores}}

La producción de melatonina disminuye después **40 o 45 años**, lo que puede hacer que a este grupo de edad le resulte más difícil conciliar el sueño. Por eso se suele recomendar el uso de suplementos de melatonina. También están recomendados para personas que trabajan en turnos rotativos, para evitar el jet lag tras un viaje transoceánico, prevenir migrañas o tratar la inquietud o el nerviosismo. Todos ellos pueden beneficiarse de un aporte complementario de **melatonina** siempre y cuando sea de forma moderada y controlada, claro está.



La "Fiebre Latina" que capturó el corazón de Esper Expósito

Brainberries



Las 5 próximas parejas que caerán en la Isla de las tentaciones

Brainberries



Cortarse la barba y chismear: 7 rebuscadas prohibiciones bíblicas

Brainberries



Andrés García explica cómo quiere que sea su funeral

Brainberries

Además de los suplementos, la melatonina también se puede obtener de ciertos **alimento**, aunque en pequeñas cantidades. La avena, el maíz, las nueces, las bayas de goji, las setas, el tomate o las uvas son ejemplos muy claros de alimentos que contienen melatonina. Sin embargo, si hay un alimento que destaca sobre el resto por su

contenido en melatonina esos son los **cerezas**.

A **estudiar** publicado en el Journal of Experimental Botany reveló que las cerezas tienen niveles significativamente más altos de melatonina **más alto que cualquier otro** alimento. Además, la melatonina de las cerezas es absorbida y utilizada por el cuerpo de manera más eficiente que la melatonina sintética que se encuentra en algunos suplementos. La investigación también demostró que los adultos mayores que bebieron jugo de cereza agria experimentaron mejoras en la duración y **calidad de sueño** y tuvo menos interrupciones durante la noche.

Es importante recordar que las cerezas deben considerarse un **complemento, no sustituto** de buenos hábitos de sueño. Estos deberían basarse principalmente en mantener una **rutina** Dormir lo suficiente, es decir, acostarse y levantarse siempre a la misma hora. También es fundamental realizar ejercicio físico regular y crear un ambiente propicio para el descanso, con iluminación cálida, duchas relajantes y cenas moderadas. Además, se debe evitar **exposición a la luz azul** de pantallas antes de acostarse.

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

CONTENIDO PROMOCIONADO



7 Prohibiciones bíblicas que volverían la vida moderna imposible

BRAINBERRIES



MADRID

Arrancan las obras del Centro de Atención Diurna para enfermos de ELA en el Zental, que espera abrir puertas en abril

Matute, sobre el centro para pacientes de ELA en el Zental:

"Cumplimos el sueño de trabajar por los vulnerables"



Archivo - El hospital Enfermera Isabel Zendal
- Alejandro Martínez Vélez - Europa Press - Archivo

Europa Press Madrid

Actualizado: lunes, 12 febrero 2024 12:44



Newsletter

@epmadrid

MADRID, 12 Feb. (EUROPA PRESS) -

La Comunidad ha iniciado las obras para la construcción del nuevo Centro Especializado de Atención Diurna para la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) que se ubicará en el pabellón 1 del Hospital Enfermera Isabel Zendal de la capital, con la previsión de que comience a funcionar este próximo mes de abril.

El Ejecutivo regional ha invertido 1,2 millones de euros para el acondicionamiento de este centro, con capacidad para unos 60 pacientes, aunque fácilmente ampliable debido al carácter modular de las instalaciones.

Será el primero de sus características en toda España y dará cobertura a las necesidades cotidianas de los afectados por esta enfermedad y sus cuidadores, al tiempo que ofrecerá prestaciones ambulatorias especializadas, según han destacado desde el Gobierno regional. En la Comunidad de Madrid hay en la actualidad unos 600 casos de ELA, y a nivel nacional, alrededor de 4.500.

En su cartera de servicios están incluidas la atención médica, de enfermería y psicológica,

Fisioterapia, Logopedia y Terapia Ocupacional y sus instalaciones "velarán al máximo por el cuidado y el confort de los enfermos".

También dispondrá de servicio de comedor asistido, gimnasio y un banco de ayudas técnicas, como tablets adaptadas o bastones con posibilidad de préstamo para los pacientes. Todo ello con el objetivo de mantener el mejor nivel posible de autonomía personal y facilitar el respiro y la conciliación familiar y laboral de los cuidadores.

Igualmente, proporcionará la formación necesaria a estos cuidadores principales, familiares y profesionales en el uso de dispositivos de apoyo y manejo de los soportes clínicos que suplen la pérdida de función, como respiradores, gastrostomías, aspiración de secreciones o asistentes de la tos.

En este sentido, se trabaja en una superficie de 1.400 metros cuadrados sobre la que se están construyendo una zona de recepción y administración, salas de Fisioterapia y Terapia

Ocupacional, consultas, hospital de día, gimnasio, zona de familiares, comedor o el banco de ayudas técnicas, entre otros.

Una vez finalizado, se integrará en la futura RED ELA, constituida por las cinco unidades hospitalarias de la región (distribuidas entre los hospitales 12 de Octubre, Clínico San Carlos, La Paz, Infanta Elena de Valdemoro y Rey Juan Carlos de Móstoles), así como del futuro Centro sanitario Residencial de Puerta Hierro, que se convertirá en el primero a nivel mundial de estas características para esta patología.

Para desarrollar estos proyectos, el Gobierno regional ha contado con expertos en ELA de distintas categorías profesionales y con personas afectados, a través de distintas entidades y asociaciones de pacientes.

ESPACIOS DIÁFANOS Y HUMANIZADOS

Esta construcción se está acometiendo desde el enfoque de la humanización, pensado para proporcionar a los pacientes con ELA un entorno seguro, accesible, cómodo y también adaptado a sus necesidades, teniendo en cuenta que la percepción de un ambiente adecuado tiene efectos tranquilizadores e incluso terapéuticos.

Por ello, en esta obra se recogen aspectos como el confort acústico y sensitivo (iluminación adecuada, privacidad o vistas con elementos naturales) y un diseño inclusivo para todas las personas, con espacios diáfanos y amplios, además de plenamente accesibles.

ENFERMEDAD DEGENERATIVA

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) es una enfermedad degenerativa del sistema nervioso central, que afecta a las neuronas que controlan el movimiento de la musculatura voluntaria. La afectación se produce a distintos niveles: corteza cerebral, el tronco del encéfalo y la médula espinal. La consecuencia es una debilidad muscular que avanza hasta la parálisis, afectando a distintas regiones del cuerpo de forma progresiva.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año en España unas 700 personas comienzan a desarrollar los síntomas de esta enfermedad. Desde el inicio de la enfermedad, la mitad de las personas que padecen ELA fallecen en menos de tres años, un 80% en menos de 5 años, y la mayoría (el 95%) en menos de 10 años. Esta alta mortalidad hace que en la actualidad solo unas 3.000-4.000 personas padezcan la enfermedad en España, a pesar de ser la tercera enfermedad neurodegenerativa más común, tras el Alzheimer y el Parkinson.

Las causas que producen esta enfermedad aún se desconocen. Aunque un pequeño porcentaje de los casos de ELA tienen un origen familiar (entre un 5 y un 10% de los casos), en la gran mayoría de los casos se presupone un origen multifactorial, sin que todos los factores de riesgo hayan sido completamente aclarados.

Clínicamente, la ELA se caracteriza por debilidad muscular que progresa hasta parálisis afectando a la capacidad de moverse de forma autónoma, a la comunicación oral, la deglución y la respiración, aunque se mantienen intactos los sentidos, el intelecto y los músculos de los ojos. Las personas afectadas precisan, de forma progresiva, de mayor ayuda hasta llegar a la dependencia completa.

En la actualidad no existen tratamientos curativos para la ELA, aunque sí que se puedan atajar algunos de los síntomas acompañantes como los calambres y la espasticidad, entre otros. Puesto que el único tratamiento farmacológico aprobado para esta enfermedad tiene un efecto relativamente discreto, la ELA genera muchísima discapacidad.

De esta forma, para la adecuada atención a las personas afectadas es necesario hacer un abordaje integral por parte de un equipo multidisciplinar que vaya desde el control de la sintomatología, nutrición, soporte respiratorio, al apoyo psicológico y social en el entorno del paciente y sus cuidadores.

Es noticia

Ganglios inflamados

Beneficios del pomelo

5 alimentos para bajar el colesterol

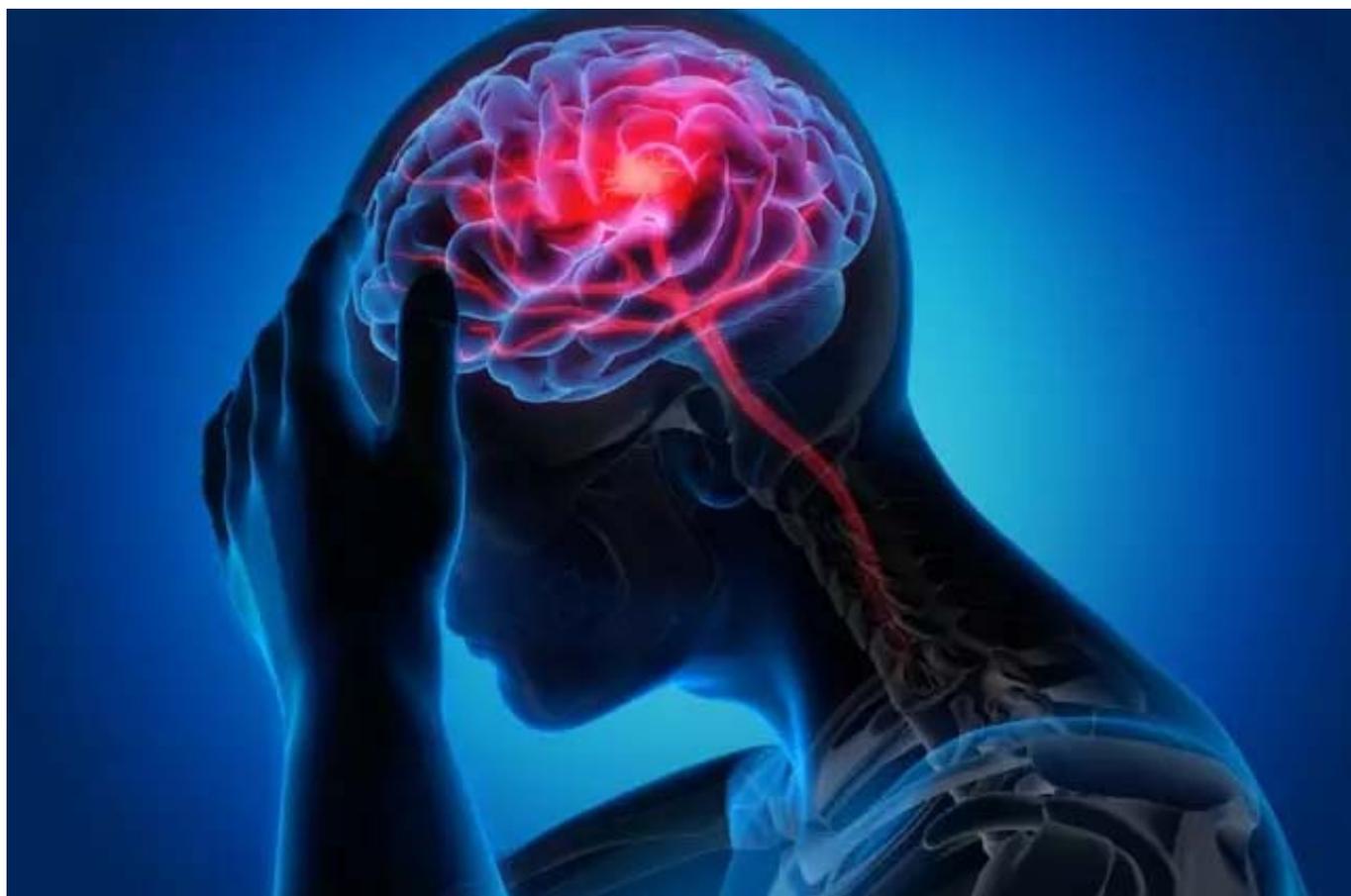
Tonsinolitos

Err

infosalus / **asistencia**

Unas 400.000 personas padecen epilepsia en España, según la SEN

[Experto afirma que "para diagnosticar a un paciente epiléptico, es necesario que haya dos o más crisis"](#)



Archivo - Epilepsia.
- QUIRONSAUD - Archivo

Infosalus



✉ Newsletter

Actualizado: lunes, 12 febrero 2024 11:58

@infosalus_com

MADRID, 12 Feb. (EUROPA PRESS) -

La epilepsia afecta, en todo el mundo, a más de 50 millones de personas y, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), unas 400.000 personas padecen esta patología en España, que es la primera enfermedad neurológica más frecuente en niños y tercera más frecuente en adultos mayores.

Con el objetivo de crear conciencia sobre esta enfermedad neurológica y tratar de reducir su estigma, la SEN recuerda en el Día Internacional de la Epilepsia, conmemorado el segundo lunes de febrero de cada año, que al menos un 25 por ciento de la población adulta que padece epilepsia sufre discriminación.

"La epilepsia es una enfermedad neurológica crónica caracterizada por producir, de forma recurrente, convulsiones, comportamientos y sensaciones inusuales o episodios de alteración de la conciencia", explica el coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la SEN, el doctor Juan José Poza.

Asimismo, el experto destaca que es "un importante problema de salud mundial ya que, además, su tasa de mortalidad es 2-3 veces mayor que la de la población general y es, después del ictus, la segunda causa de atención neurológica más habitual en Urgencias".

En este sentido, desde la SEN afirman que aunque la epilepsia puede afectar a personas de todas las edades, un 10 por ciento de los niños padecen epilepsia y, en adultos, la curva de la incidencia de esta enfermedad aumenta a partir de los 60 años hasta afectar, al menos, a un 30 por ciento de los mayores de 80 años.

RETRASO EN EL DIAGNÓSTICO

En estos dos grupos poblacionales es donde se produce una mayor infradiagnóstico haciendo que, en algunos casos, el retraso en el diagnóstico pueda alcanzar los 10 años, ya que se estima que "hasta un 25 por ciento de las crisis pueden pasar inadvertidas o no ser bien identificadas por pacientes, familiares o incluso por el personal sanitario".

De esta manera, el doctor Juan José Poza señala la existencia de "síntomas de otras enfermedades que pueden tener una apariencia similar a las crisis epilépticas y que pueden llevar a diagnósticos erróneos", elevándose los diagnósticos falsos positivos al 18 por ciento.

Los síncope y eventos de origen psicógeno son confundidos, en muchas ocasiones, con crisis epilépticas, y en menor medida otros, como ictus, trastornos del sueño, migraña, trastornos del movimiento, etc. No obstante, también puede suceder que las crisis epilépticas sean ignoradas o confundidas con otras patologías.

LA IMPORTANCIA DE UN CORRECTO TRATAMIENTO

"Una monitorización video-EEG prolongada debe ser el primer paso para un correcto diagnóstico de la epilepsia. Aunque no todos los pacientes pueden acceder con facilidad a las

técnicas diagnósticas, ya que por ejemplo, en España, su acceso es desigual en el territorio nacional", comenta el doctor Juan José Poza.

Con los tratamientos que se disponen actualmente, la SEN señala que hasta un 70 por ciento de las personas que padecen epilepsia pueden conseguir controlar adecuadamente la enfermedad. En este sentido, subrayan que acceder al tratamiento correcto es fundamental para tratar de evitar no solo la discapacidad que puede provocar esta enfermedad, sino también muchas de las comorbilidades que suelen ir asociadas a la epilepsia.

ASOCIADA A OTROS TIPOS DE TRASTORNOS

Además, según la SEN, un 50 por ciento de los casos que se dan en pacientes adultos, la epilepsia va asociada a trastornos psiquiátricos, neurológicos y/o intelectuales entre los que destaca la depresión, que afecta al 23 por ciento de los pacientes, y/o ansiedad, en un 20 por ciento. Cefáleas, problemas cardiacos, digestivos, artritis o demencia también afectan en mayor medida a las personas adultas con epilepsia.

Por otra parte, un 30-40 por ciento de los niños con epilepsia ven afectada su capacidad intelectual, donde dolores de cabeza y otras afecciones físicas o del ánimo también son comunes.

"En días como hoy es importante reivindicar la importancia de la investigación de esta enfermedad, no solo por el importante número de afectados para los que aún no disponemos de un tratamiento efectivo, es decir, para todos aquellos pacientes que padecen epilepsia farmacorresistente y que solo en España suponen más de 100.000 personas, sino también para seguir investigando en las causas que están detrás del desarrollo de esta enfermedad", concluye el doctor Juan José Poza.



EN DIRECTO

Consulta el estado de las carreteras afectadas por las protestas en Aragón y en toda España

EN LA ÚLTIMA

Cristina Íñiguez: "Las mismas arrugas que tenemos en la cara nos salen dentro del cerebro"

La jefa del Servicio de Neurología del Hospital Clínico de Zaragoza acaba de ser reelegida vicepresidenta de la junta directiva de la Sociedad Española de Neurología.

[Dos neurólogas aragonesas, reelegidas para la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología](#)

CONTENIDO EXCLUSIVO

MARÍA USÁN NOTICIA / ACTUALIZADA 9/2/2024 A LAS 22:00



Este contenido es exclusivo para suscriptores

H

YA SOY SUSCRIPTOR

Suscripción mensual

1€

ÚNETE

Suscripción Anual

25€

ÚNETE

Conforme a los criterios de



¿Por qué confiar en nosotros?

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

La enfermedad que se confunde habitualmente con el Alzheimer, según una neuróloga: “Por suerte, tiene tratamiento”

C. Amanda Osuna

4–5 minutos

Una mujer mayor con dolor de cabeza (Shutterstock)

Una mujer mayor con dolor de cabeza (Shutterstock)

La mitad de los españoles padecerá en algún momento de su vida insomnio o algún otro trastorno del sueño. Un dato alarmante, pues dormir bien es mucho más que sentirnos descansado; un [descanso adecuado](#) es salud, calidad de vida y prevención de múltiple enfermedades cardíacas o de infecciones. Necesitamos dormir para que nuestro cerebro repare las neuronas y genera los sistemas de inteligencia y

memoria.

La **Dra. Teresa Moreno** es miembro de la Sociedad Española de Neurología y ha contado para *Infobae España* que, en ocasiones, los trastornos del sueño pueden desembocar en síntomas muy parecidos a enfermedades neurológicas, como es el Alzheimer: “Se ha visto que un porcentaje alto de pacientes diagnosticados de Alzheimer, realmente lo que tenían era una **apnea del sueño**. Y, sin llegar a tanto, dormir mal afecta muchísimo a la memoria. Por suerte, es de las causas que tienen tratamiento, porque con un buen ajuste del sueño los pacientes mejoran muchísimo de la memoria”.

Te puede interesar: [España tiene sueño: “Cinco millones de personas toman una pastilla para dormir y el 50% de los insomnes acaban con ansiedad o depresión”](#)

La apnea del sueño es un trastorno del sueño que se caracteriza por **pausas en la respiración** o periodos de respiración superficial **durante el sueño**. Estos episodios, conocidos como apneas, pueden durar desde unos pocos segundos hasta varios minutos y pueden ocurrir muchas veces a lo largo de la noche. La forma más común de esta condición es la apnea obstructiva del sueño (AOS), que ocurre cuando los músculos de la garganta se relajan de tal manera que obstruyen parcial o totalmente las vías respiratorias.

Hombre durmiendo (Shutterstock)

Hombre durmiendo (Shutterstock)

La apnea del sueño afecta a personas de todas las edades, incluidos los niños, aunque es más común entre los **adultos mayores** y aquellos con sobrepeso u obesidad. Entre los principales factores de riesgo para desarrollar apnea del sueño están el exceso de peso, la circunferencia del cuello, una vía aérea estrecha, el consumo de alcohol y sedantes, el tabaquismo, la congestión nasal crónica, el sexo masculino, la edad avanzada, y tener antecedentes familiares de apnea del sueño.

Te puede interesar: [Una neuróloga explica actividades diarias y fáciles para retrasar el Alzheimer: “Hacen que el cerebro trabaje más”](#)

Los síntomas más comunes de la apnea del sueño incluyen ronquidos fuertes, episodios de interrupción de la respiración observados por otra persona, sensación de asfixia o jadeo durante el sueño, despertares frecuentes durante la noche, dolor de cabeza matutino, **somnolencia** diurna excesiva, **dificultad para concentrarse**, cambios de humor, **irritabilidad**, hipertensión y disminución del deseo sexual.

El diagnóstico de la apnea del sueño se realiza a través de una evaluación médica que incluye una historia clínica y, en muchos casos, un estudio del sueño conocido como **polisomnografía**. Este examen se realiza típicamente en un centro especializado en trastornos del sueño, aunque también existen pruebas que se pueden llevar a cabo en casa. El tratamiento de la apnea del sueño varía según la severidad de los síntomas y puede incluir **cambios en el estilo de vida**, como perder peso, evitar el

alcohol y los sedantes, **dormir de lado** en lugar de boca arriba, y mantener las **fosas nasales despejadas**.

0 seconds of 2 minutes, 47 secondsVolume 0%

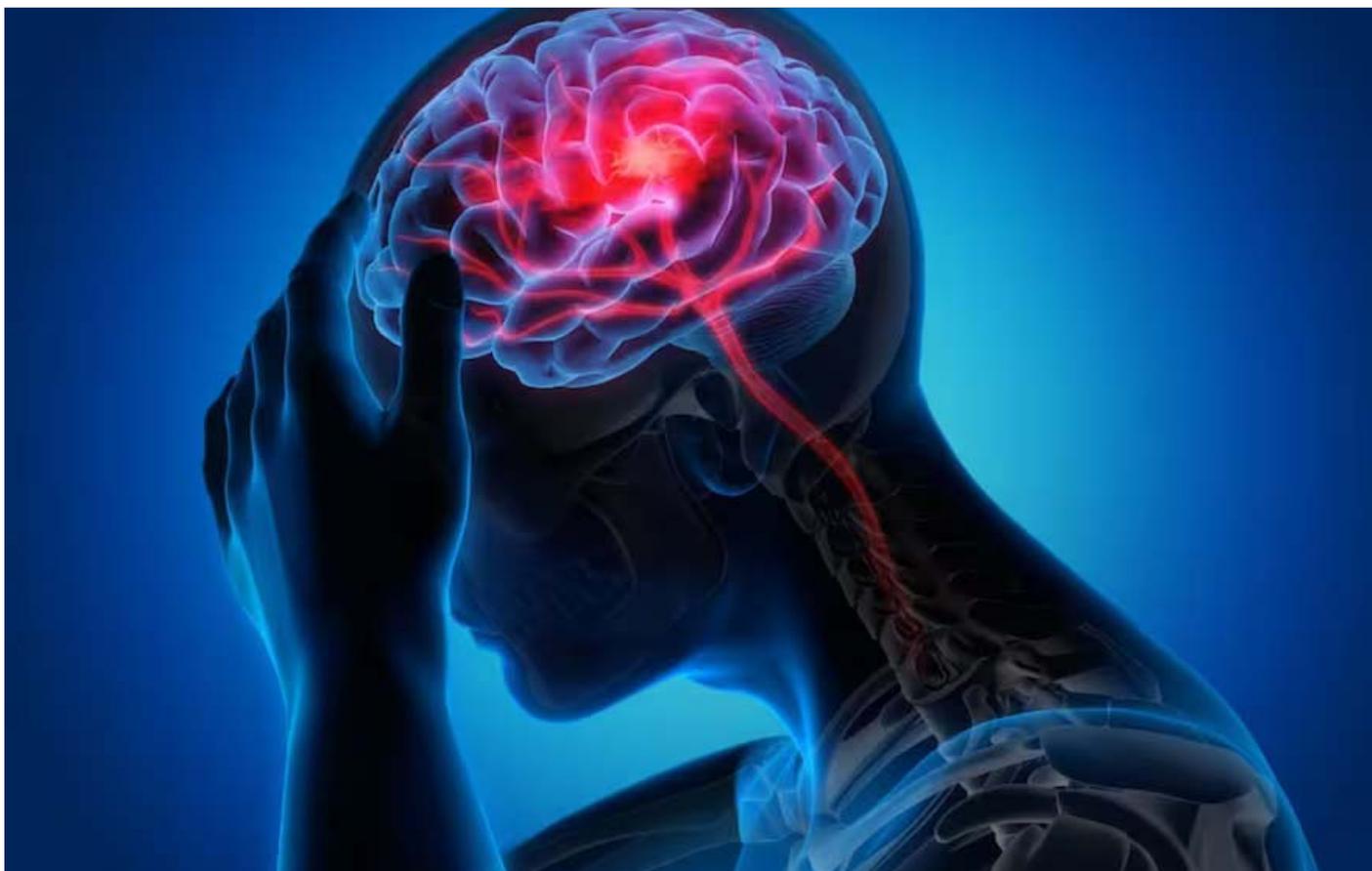
El descanso ayuda en procesos claves del aprendizaje y la creatividad. En el tercer capítulo de #La vida secreta de la mente, el neurocientífico Mariano Sigman reflexionó sobre por qué el sueño es mucho más que la pausa necesaria para rendir en la rutina cotidiana

Para **casos moderados a severos**, se puede prescribir el uso de un dispositivo de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP), que mantiene las vías respiratorias abiertas mediante un flujo de aire constante. Otras opciones de tratamiento incluyen dispositivos orales diseñados para mantener abierta la garganta y, en casos seleccionados, cirugía para eliminar el tejido excesivo de la garganta o para corregir anomalías estructurales.

LA NACION > Agencias

Unas 400.000 personas padecen epilepsia en España, según la SEN

12 de febrero de 2024 • 08:11



23/05/2022 Epilepsia ESPAÑA EUROPA MADRID SALUD QUIRON SALUD QUIRON SALUD - QUIRON SALUD



Europa Press

- Inicio
- Buscar
- Secciones
- Club LN
- Perfil

La epilepsia afecta, en todo el mundo, a más de 50 millones de personas y, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), unas 400.000 personas padecen esta patología en España, que es la primera enfermedad neurológica más frecuente en niños y tercera más frecuente en adultos mayores.

PUBLICIDAD

Con el objetivo de crear conciencia sobre esta enfermedad neurológica y tratar de reducir su estigma, la SEN recuerda en el Día Internacional de la Epilepsia, conmemorado el segundo lunes de febrero de cada año, que al menos un 25 por ciento de la población adulta que padece epilepsia sufre discriminación.

"La epilepsia es una enfermedad neurológica crónica caracterizada por producir, de forma recurrente, convulsiones, comportamientos y sensaciones inusuales o episodios de alteración de la conciencia", explica el coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la SEN, el doctor Juan José Poza.



Inicio



Buscar



Secciones



Club LN



Perfil

Asimismo, el experto destaca que es "un importante problema de salud mundial ya que, además, su tasa de mortalidad es 2-3 veces mayor que la de la población general y es, después del ictus, la segunda causa de atención neurológica más habitual en Urgencias".

PUBLICIDAD

En este sentido, desde la SEN afirman que aunque la epilepsia puede afectar a personas de todas las edades, un 10 por ciento de los niños padecen epilepsia y, en adultos, la curva de la incidencia de esta enfermedad aumenta a partir de los 60 años hasta afectar, al menos, a un 30 por ciento de los mayores de 80 años.

Retraso en el diagnóstico

En estos dos grupos poblacionales es donde se produce una mayor infradiagnóstico haciendo que, en algunos casos, el retraso en el diagnóstico pueda alcanzar los 10 años, ya que se estima que "hasta un 25 por ciento de las



Inicio



Buscar



Secciones



Club LN



Perfil

familiares o incluso por el personal sanitario".

De esta manera, el doctor Juan José Poza señala la existencia de "síntomas de otras enfermedades que pueden tener una apariencia similar a las crisis epilépticas y que pueden llevar a diagnósticos erróneos", elevándose los diagnósticos falsos positivos al 18 por ciento.

Los síncope y eventos de origen psicógeno son confundidos, en muchas ocasiones, con crisis epilépticas, y en menor medida otros, como ictus, trastornos del sueño, migraña, trastornos del movimiento, etc. No obstante, también puede suceder que las crisis epilépticas sean ignoradas o confundidas con otras patologías.

La importancia de un correcto tratamiento

"Una monitorización video-EEG prolongada debe ser el primer paso para un correcto diagnóstico de la epilepsia. Aunque no todos los pacientes pueden acceder con facilidad a las técnicas diagnósticas, ya que por ejemplo, en España, su acceso es desigual en el territorio nacional", comenta el doctor Juan José Poza.

Con los tratamientos que se disponen actualmente, la SEN señala que hasta un 70 por ciento de las personas que padecen epilepsia pueden conseguir controlar adecuadamente la enfermedad. En este sentido, subrayan que acceder al tratamiento correcto es fundamental para tratar de evitar no solo la discapacidad que puede provocar esta enfermedad, sino también muchas de las comorbilidades que suelen ir asociadas a la epilepsia.

Asociada a otros tipos de trastornos

Además, según la SEN, un 50 por ciento de los casos que se dan en pacientes adultos, la epilepsia va asociada a trastornos psiquiátricos, neurológicos y/o



Inicio



Buscar



Secciones



Club LN



Perfil

los pacientes, y/o ansiedad, en un 20 por ciento. Cefáleas, problemas cardiacos, digestivos, artritis o demencia también afectan en mayor medida a las personas adultas con epilepsia.

Por otra parte, un 30-40 por ciento de los niños con epilepsia ven afectada su capacidad intelectual, donde dolores de cabeza y otras afecciones físicas o del ánimo también son comunes.

"En días como hoy es importante reivindicar la importancia de la investigación de esta enfermedad, no solo por el importante número de afectados para los que aún no disponemos de un tratamiento efectivo, es decir, para todos aquellos pacientes que padecen epilepsia farmacorresistente y que solo en España suponen más de 100.000 personas, sino también para seguir investigando en las causas que están detrás del desarrollo de esta enfermedad", concluye el doctor Juan José Poza.

europa press

[Europa Press](#)

Seguí leyendo



Inicio



Buscar



Secciones



Club LN



Perfil



Cada año se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos de epilepsia en el mundo



(Servimedia)



SERVIMEDIA

12/02/2024 11:51

MADRID, 12 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) aseguró este lunes que cada año se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos de epilepsia en todo el mundo y, al menos, un 25% de la población adulta que tiene esta enfermedad padece discriminación.

Con motivo de la celebración hoy del Día Internacional de la Epilepsia, la SEN recordó que la epilepsia afecta, en todo el mundo, a más de 50 millones de personas y cada año se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos. En España, unas 400.000 personas padecen esta patología, que es la primera enfermedad neurológica más frecuente en niños y tercera más frecuente en adultos mayores.







Powered By **WeMass**

De hecho, el coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la SEN, el doctor Juan José Poza, aseguró que “esta enfermedad neurológica crónica se caracteriza por producir, de forma recurrente, convulsiones, comportamientos y sensaciones inusuales o episodios de alteración de la conciencia”.

Además, añadió, “es la cuarta enfermedad neurológica más común y puede afectar a personas de todas las edades y géneros, lo que la convierte en un importante problema de salud mundial ya que, además, su tasa de mortalidad es 2-3 veces mayor que la de la población general y es, después del ictus, la segunda causa de atención neurológica más habitual en Urgencias”.

Aunque la epilepsia puede afectar a personas de todas las edades, es más





un 10% de los niños padecen epilepsia y, en adultos, la curva de la incidencia de esta enfermedad aumenta de forma considerable a partir de los 60 años hasta afectar, al menos, a un 30% de los mayores de 80 años.

INFRADIAGNÓSTICO

Además, en estos dos grupos poblacionales es donde se produce una mayor infradiagnóstico haciendo que, en algunos casos, el retraso en el diagnóstico pueda alcanzar los 10 años.

A este respecto, al doctor Poza subrayó que “se estima que hasta un 25% de las crisis pueden pasar inadvertidas o no ser bien identificadas por pacientes, familiares o incluso por el personal sanitario debido a que las crisis que provoca la epilepsia son transitorias y pueden tener una duración muy breve. Pero también porque, aunque se tiende a asociar la sintomatología de esta enfermedad con la pérdida de conocimiento unida a convulsiones y/o rigidez, esto solo se produce en el 30% de los pacientes. Otros síntomas, como la falta de respuesta a estímulos, la desconexión del entorno, o experimentar movimientos anormales en alguna parte del cuerpo, son más comunes”.

Además, añadió, “existen síntomas de otras enfermedades que pueden tener una apariencia similar a las crisis epilépticas y que pueden llevar a diagnósticos erróneos. Por esa razón, y porque el número de diagnósticos falsos positivos es sorprendentemente alto, ya que llega al 18%, desde la SEN llevamos años insistiendo en la necesidad de realizar pruebas diagnósticas a todos los pacientes sospechosos de padecer esta enfermedad”.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

Los síncope y eventos de origen psicógeno son confundidos, en muchas ocasiones, con crisis epilépticas. Y en menor medida otros, como ictus, trastornos del sueño, migraña, trastornos del movimiento, etc. Pero también puede suceder todo lo contrario; es decir, que las crisis epilépticas sean ignoradas o confundidas con otras patologías.





“Una monitorización video-EEG prolongada debe ser el primer paso para un correcto diagnóstico de la epilepsia. Aunque no todos los pacientes pueden acceder con facilidad a las técnicas diagnósticas, ya que por ejemplo, en España, su acceso es desigual en el territorio nacional. Pero solo con la certeza en el diagnóstico podremos comenzar a tratar adecuadamente a los pacientes”, aclaró el experto de la SEN.

Con los tratamientos que se disponen actualmente, hasta un 70% de las personas que padecen epilepsia pueden conseguir controlar de forma adecuada la enfermedad.

(SERVIMEDIA)12-FEB-2024 11:52 (GMT +1)ABG/gja

(C) SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a





“Ya hay máquinas que leen el pensamiento; defendamos la privacidad mental”

El responsable de Neurotecnología e IA de la SEN insta a proteger los neuroderechos de los ciudadanos



David Ezpeleta es neurólogo y vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) (Dani Duch)



11



MAYTE RIUS
BARCELONA

11/02/2024 06:00 | Actualizado a 11/02/2024 18:18

Cascos y diademas de estimulación cerebral, sensores cerebrales manejados por inteligencia artificial (IA), lectores de resonancia magnética o electroencefalograma capaces de reconstruir lo que la persona ve, piensa o dice... Cada vez son más las investigaciones y las herramientas de big data y de inteligencia artificial destinadas a conocer, mejorar o modular el cerebro de las personas. Y también lo son los estudios que constatan que el uso de dispositivos tecnológicos afecta a su funcionamiento y a las funciones cognitivas.

Por todo ello, la Sociedad Española de Neurología acaba de crear un área de Neurotecnología e IA al frente de la cual se ha situado uno de sus







¿Con qué objetivo se crea esta nueva área?

Con el de separar el grano de la paja de todo lo que se publica sobre neurotecnología, que con la irrupción de la IA generativa va a mucha velocidad. Y al mismo tiempo, con el de vencer la reticencia de los médicos a adoptar herramientas tecnológicas que ponen en riesgo su práctica clínica. Hemos de acompañar estas diferentes velocidades y velar porque la IA y los dispositivos neurotecnológicos que se desarrollen sean pertinentes, seguros, eficaces, y respeten los neuroderechos de la persona.

¿Cómo?

Es imposible analizar todas las aplicaciones tecnológicas que se lanzan, pero sí vamos a denunciar o llamar la atención si alguna pone en riesgo los neuroderechos de las personas, y analizaremos en profundidad las de grandes empresas que puedan llegar a la práctica clínica. Porque que una solución tecnológica sea posible no significa que sea buena para la práctica clínica; hemos de poner filtros. Y también vamos a promover, a través del programa IncubaSEN, las soluciones tecnológicas que partan de los propios neurólogos, porque pensamos que es más fácil que los médicos adopten una herramienta que ha surgido de una necesidad o un problema detectado por sus colegas.





David Ezpeleta, neurólogo y responsable de la recién creada área de neurotecnología e inteligencia artificial de la SEN (Dani Duch)

Ya hay dispositivos a los que se atribuye capacidad de estimular áreas cerebrales para mejorar la memoria, reducir la ansiedad, paliar el Parkinson... ¿No constituyen un riesgo, una forma de manipulación?

El neurobiólogo Rafael Yuste analizó productos tipo diadema de relajación o mindfulness que se venden por AliExpress o Amazon de diferentes empresas y vio que esos aparatos recogían información bioeléctrica de los usuarios sin su conocimiento, porque la mayoría lo autoriza sin saberlo al dar okey en las primeras pantallas al tratamiento de datos. Las empresas recogen esa información para entrenar sus modelos o para lo que consideren. Y desde finales de 2022, con la explosión de las IA generativas, se ha presentado una cascada de avances que debería ponernos en alerta.

¿Por qué?

Porque los grandes modelos de lenguaje ya no son solo de lenguaje, son multimodales, y la integración de estos interfaces de IA con el registro eléctrico cerebral permite avances que hace cinco años se consideraban





que la inteligencia artificial es capaz de reproducir, analizando la señal de una resonancia magnética, el discurso que está haciendo una persona con un grado de acierto del 60%-70%. Y también de reconstruir lo que ve en imágenes e incluso en vídeo.

Eso en principio no debería suponer un riesgo porque nadie va emitiendo señales de resonancia magnética por la calle para que le lean el pensamiento, pero luego se ha visto que lo mismo puede conseguirse a partir de la actividad encefalográfica, que sí la registran cascos como los que se usan para determinados juegos... Así que eso sí nos pone en alerta, porque la integración de estos interfaces no invasivos para el registro eléctrico cerebral con la IA generativa abre un gran potencial para el diagnóstico y la neurorrehabilitación, pero hay que vigilar que las cosas se





¿De qué manera?

La forma de garantizar la protección de la privacidad de los datos cerebrales y de que los desarrollos neurotecnológicos que surjan sean beneficios tiene varias líneas: desde el **juramento tecnocrático** que propone Yuste, hasta la criptografía, el establecimiento de **unas bases éticas** y unos neuroderechos que garanticen la libertad de pensamiento, el libre albedrío, la ausencia de sesgos e igualdad de oportunidades ante las herramientas de neuromejora que se vayan creando, y la privacidad mental.

¿Está en juego la privacidad mental?

Cualquier red social, con dos días de interacción y unos cuantos clics, ya es capaz de saber datos sensibles como ideología, identidad sexual, si tienes una confesión religiosa... De eso sacan conclusiones y lanzan mensajes concretos, y de esa forma es posible manipular conductualmente a la persona para que compre determinado producto, cambie el voto, apoye determinada opción... Y puesto que hay interfaces que analizando la actividad eléctrica del cerebro de las personas pueden reconstruir lo dicho, pensado, visto o escuchado, nuestros secretos mentales pueden ser revelados, es previsible que esos aparatos de electrodos se simplifiquen y se comercialicen dispositivos que permitan extraer información del cerebro de las personas. Es un campo complejo en el que nos hemos metido sin darnos cuenta y que hay que estudiar cómo podemos afrontarlo.





“ Si delegas tareas en la IA, eso va a modificar tu cerebro

David Ezpeleta

Neurólogo, vicepresidente de la SEN

Al margen de usos indeseados o abusivos, el hecho de utilizar la IA para agilizar tareas o para los trabajos más complejos, ¿afecta al cerebro?

El cerebro es plástico y cuando cambia tu forma de hacer las cosas se adapta. Lo hemos visto con los móviles, las redes sociales y otras tecnologías. Antes de la existencia del GPS se había visto que los taxistas de Londres tenían aumentado el tamaño del hipocampo porque para acceder al trabajo tenían que memorizar todo el callejero y saber buscar mentalmente cada ruta; ahora que pueden guiarse por GPS, el tamaño de ese hipocampo está disminuyendo. Así que si delegas pensamiento y tareas 



pueda suponer estar por demostrar, pero todo indica que ocurre. La delegación de información que llevamos tiempo haciendo con los móviles e internet ya ha supuesto una ruptura de la atención y de la capacidad de memorización que están alterando la capacidad de aprendizaje, y eso tiene consecuencias escolares.





David Ezpeleta explica la necesidad de proteger los neuroderechos ante el rápido avance de la neurotecnología. (Dani Duch / Propias)

¿Cómo podemos cuidar nuestro cerebro ante este imparable avance tecnológico?

Las mejores recomendaciones serían hacer ejercicio físico (es el mayor factor neurogénico, neuropotenciador y neuroprotector que existe), tener una alimentación regular y saludable (dieta mediterránea controlando el peso), socializar en persona (estar con gente presencialmente), dormir bien, cuidar el estado de ánimo evitando en lo posible factores de estrés, hacer un uso controlado de la tecnología, leer libros en papel y escribir a mano. La tecnología es buena si está alineada con las necesidades de las personas y se utiliza con sentido común, y esta revolución de la IA es fascinante, y si se hace un buen uso de ella podemos lograr que sirva para ser más sanos, más felices y mejores en el trabajo.

Lee también

“No veo impedimento para que los robots hagan lo mismo que los humanos, incluido sentir”

Las IA adivinan con exactitud datos privados de los usuarios por lo que escriben en





Descubre los secretos para un sueño reparador

Máster en Morfeo para soñar olvidarse del insomnio



No existe la mejor cama para todos, ya que cada persona tiene sus propias necesidades y gustos para descansar bien (Getty Images)



ANTONIO ORTÍ

09/02/2024 06:45

Almohadones de carbono, sábanas de algodón egipcio, colchones rellenos de fibras naturales, camas que promueven el flujo de aire... **Tener un sueño reparador** exige cada vez más doctorarse en Morfeo. Aunque no hay datos precisos, se estima que uno de cada dos españoles **no descansa bien**, algo que puede producir irritabilidad, perjudicar la atención, favorecer la ganancia de peso, impactar en el ánimo y mermar la capacidad de resolver problemas, entre otros efectos de pesadilla.

Tal vez porque en invierno apetece quedarse en la cama cuando hace frío o llueve y fuera está oscuro, *The New York Times*, *The Wired*, *Forbes*, *The Independent* o la *Sleep Foundation* publican cada año listados sobre el *attrezzo* ideal para dormir: el mejor colchón para el dolor de espalda, el más apropiado para personas con sobrepeso, el que funciona mejor para dormir



ya que cada persona tiene sus propias necesidades y gustos.

La Sociedad Española de Neurología estima que la mitad de los españoles no descansa correctamente

La cama es el lugar donde dormimos, leemos, compartimos momentos íntimos después de *horizontalizar* una relación y también el sitio en el que tumbarse cuando se está agotado. Ahora bien, lo que para algunos es “normal” (irse a la cama a las 11 de la noche y despertarse a las siete de la mañana), para otros es un superpoder que abre las puertas a un territorio celestial.





cama, el colchón, las sábanas, el roquico, el sobre colchón...) y el software (los hábitos para tener un buen descanso). “Invertir en un buen colchón es clave pues es donde vamos a pasar un tercio de nuestra vida”, recuerda Ion Otaolea, responsable de Suit Delux, una empresa vizcaína especializada en el descanso nocturno con más de 26 años de experiencia.

“Invertir en un buen colchón es clave”

Ion Otaolea

Responsable de Suit Delux

Otaolea informa que el 92% de los colchones que se venden en España cuestan menos de mil euros (aunque modelos de ultra-lujo como el “Grand Vividus, del fabricante sueco Hästens, pueden alcanzar los seis dígitos). No obstante, el consejo es no ahorrar en esta pieza rectangular, del mismo modo que no hay que economizar en el cuchillo de cortar el pan o en otras herramientas de uso diario.

Por su parte, el psiquiatra Miguel Ángel Sánchez, autor de *La naturaleza del sueño: ¿qué ocurre en el cerebro mientras dormimos?* (RBA), recomienda que la temperatura de la habitación sea inferior a la del resto de la casa y, también, poner en práctica rituales que sirvan de pistas de aterrizaje para el cerebro. Pero soñar con dormir exige tomar partido por diversas opciones:

El colchón





La elección del colchón dependerá de nuestras necesidades concretas (Getty Images/iStockphoto)

Para los especialistas en descanso nocturno, invertir en un buen colchón es dinero bien empleado. “Para bajar de peso, se puede seguir una dieta o elegir una buena cama”, bromea Otalea en relación a que dormir menos de lo necesario libera grelina, la hormona del apetito.





Asimismo, existen colchones de alto rendimiento (habituales en los equipos ciclistas) para reparar el daño muscular y facilitar la recuperación.

Dormir menos de lo que necesitamos libera grelina, la hormona que regula el apetito

Con independencia del material elegido (espuma viscoelástica, látex, muelles...), los mejores colchones permiten optar entre diferentes niveles de firmeza. “El colchón siempre ha de ser firme”, recuerda Otaolea. Para ayudar a determinar dónde se encuentra un colchón dentro de ese rango, las marcas califican la firmeza de una cama en una escala de diez puntos, siendo uno el más suave y diez el más firme.

Sin embargo, el nivel ideal depende de las preferencias específicas de sueño 



de tres a cinco en la escala de firmeza) son los más adecuados para quienes duermen de lado, mientras que los colchones medianamente firmes (de cinco a siete en la escala) son mejores para quienes duermen boca arriba o padecen dolor de espalda.

El nivel de firmeza ideal depende de las preferencias específicas de sueño. (Getty Images/iStockphoto)





La almohada y las sábanas

El algodón egipcio se ha convertido en el oro blanco de la ropa de cama, de la misma manera que los pijamas de Olivia Von Halle triunfan entre los ricos. El algodón que se cultiva en el delta del Nilo es el de mayor calidad del mundo gracias a que su fibra es más larga, lo que incrementa la calidad del hilo. Por este motivo, las sábanas de algodón egipcio son suaves, transpirables, resistentes y duraderas, al igual que las sábanas de lino.

Por lo que se refiere a la elección de la almohada, depende de la posición al dormir. En general, se recomiendan cojines blandos y finos a quienes duermen boca abajo, de una firmeza intermedia a los que lo hacen boca arriba y almohadas firmes y de mayor grosor para los que retozan de lado.





transpirables y duraderos para la ropa de cama

En cuanto al relleno, hay donde elegir: plumas, alforfón (trigo sarraceno), látex, lana merina, gel... Este año las almohadas de carbono parecen estar de moda. Según sus partidarios, las partículas de carbono activo actúan como un filtro natural, eliminando los malos olores y alejando la humedad generada al dormir. Además, no se hunden tanto como las viscoelásticas.

Las plantas

¿Roban el oxígeno? Aunque es creencia popular que retozar junto una planta es perjudicial, la NASA ha demostrado que no provoca escasez de





de la estancia mientras que una persona consume un 5% de promedio.

Según algunos de estos experimentos, las plantas mejoran la calidad del aire interior, eliminando contaminantes atmosféricos. Otros estudios apuntan que las plantas detectan la concentración de oxígeno ambiental y adaptan su funcionamiento a la cantidad existente.

Al contrario de lo que se cree popularmente, las plantas no nos roban oxígeno mientras dormimos (Getty Images/iStockphoto)

Ruido blanco y marrón





misimo volumen, lo que contribuye a enmascarar sonidos estridentes. De alguna forma, los científicos parecen haber inventado “sábanas de sonido” que imitan al silencio (pese a ser perfectamente audibles) para engañar al cerebro.

También existe el “ruido marrón” (últimamente muy de moda en TikTok). Mientras el blanco se compone de una mezcla más o menos igual de sonidos de baja, media y alta frecuencia, el marrón enfatiza los tonos de baja frecuencia en mayor medida. En Spotify pueden encontrarse cientos de *playlists* con este tipo de sonidos aunque, al final, su eficacia dependa de cada persona.



de la cama, no hay ningún estudio fiable. Según los parámetros occidentales, el emplazamiento de la cama depende del tamaño de la habitación y de la situación de puertas y ventanas. Si hay que elegir entre norte, sur, este y oeste, se suele considerar la ubicación norte como la más adecuada. Observando a los animales salvajes, la mayoría se orientan en esta dirección cuando quieren descansar.

Tener buenos hábitos

Dormir el tiempo necesario es algo relativo, pues depende de cada cual (ver cuadro anexo). En cambio, levantarse con sueño debilita al sistema inmunitario y conduce a funcionar física, mental y emocionalmente peor. Algunos hábitos pueden ayudar a descansar mejor, tales como estar activo (para descansar hay que cansarse, dicen los médicos, y no solamente mentalmente...), absorber la luz del sol media hora como mínimo cada día, acostarse y levantarse a horas regulares, cenar ligero...





Los expertos recomiendan ajustar la calefacción entre los 18 y 21 grados durante las horas de sueño (Mediamasmedia)





Además, “el cuerpo por la noche, fisiológicamente, pierde calor, por lo que “si la temperatura de la vivienda oscila entre los 18 y 21 grados, hay que procurar dormir a la menor temperatura, pero sin pasar frío”, añade Sánchez. Otra sugerencia es ducharse antes de ir a la cama y rebajar la actividad cognitiva, como poco, unas dos horas antes de visitar a Morfeo.

“Todas estas medidas de higiene del sueño no curan el insomnio, pero pueden ayudar”, manifiesta este psiquiatra, que hasta hace unos meses trabajaba en la unidad multidisciplinar del sueño de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid, y que ahora pasa consulta en el centro de salud mental de Caravaca de la Cruz (Murcia).





La OMS recomienda dormir entre siete y ocho horas al día (iStock)

¿Cuántas horas de sueño se recomiendan?

La OMS recomienda dormir entre siete y ocho horas al día, pero muchos de los personajes más *exitosos* de la historia reconocían dormir menos. Para demostrarlo, los investigadores de un estudio compararon los hábitos de sueño de 1.401 personas con los de algunos genios. Leonardo da Vinci, por ejemplo, solía dormir 20 minutos cada cuatro horas algo que, según él, le permitía estar luego más horas despierto. Por su parte, Margaret Thatcher, Nikola Tesla o Winston Churchill confesaban dormir solo cuatro horas por noche.





de PepsiCo hasta 2019). Menos todavía duerme Donald Trump (tres horas) y Silvio Berlusconi (entre dos y cuatro horas). En el otro extremo se sitúan Albert Einstein (quien necesitaba diez horas de sueño diarias, además de varias siestas), Barack Obama (reconoce dormir, al menos, seis horas al día) y Bill Gates (siete horas).

Lee también

Cómo los sueños lúcidos pueden mejorar nuestra calidad de vida

ALEXIS RACIONERO

Sueño: por qué no debemos postergarlo y un consejo simple y natural que ayuda a dormir mejor

CLARÍN/LUDMILA MOSCATO

MOSTRAR COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO



Alfonso Arús, muy crítico con lo visto en los Premios Goya: "Empezaron los hombres, ahora se apuntan las mujeres"

por Taboola

Pisos reformados con mucho gusto

Leroy Merlin | Patrocinado

Mirar Ahora

Los japoneses no limpian, hacen esto (¡Es genial!)

Synoshi | Patrocinado

Las 10 razas de perros más robadas del mundo

Razas de Perros | Patrocinado

Más información

¿Se esconde mucho? Evita que tu gato se esconda



PROTAGONISTAS

Los semáforos del domingo 11 de febrero: David Ezpeleta, Beltrán Gambier, Valentí Grau y Katalin Novák

'La Vanguardia' elige a cuatro rostros de la actualidad para señalar actuaciones positivas y negativas del día



(Diseño La Vanguardia)



LA VANGUARDIA

BARCELONA

11/02/2024 00:05

La jornada siempre llega con mejores y peores noticias. En este espacio, elegimos a cuatro rostros de la actualidad para señalar actuaciones positivas y negativas del día.





David Ezpeleta, neurólogo

David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, [aboga](#) porque los dispositivos neurotecnológicos que se desarrollen sean “pertinentes, seguros y eficaces”.



M/EN

ACTUALIDAD

El tratamiento del Parkinson en Madrid se hará a través de Wi-Fi

/ Redacción 9 febrero, 2024

La **enfermedad de Parkinson**, un trastorno neurológico crónico, degenerativo e incapacitante, afecta actualmente a más de 150.000 personas en España, siendo la segunda afección neurodegenerativa más común a nivel mundial. A medida que progresa la enfermedad, los tratamientos convencionales pierden eficacia, dando lugar a la necesidad de terapias avanzadas como la Estimulación Cerebral Profunda.

Para mejorar este diagnóstico, la Comunidad de Madrid ha introducido en el Hospital Público Universitario de La Princesa una innovadora tecnología que permite el control remoto, **a través de wifi y en tiempo real**, del movimiento en pacientes diagnosticados con esta dolencia. Este avance se dirige específicamente a personas que han sido sometidas previamente a Estimulación Cerebral Profunda (DBS), un tratamiento avanzado proporcionado por los servicios de Neurología y Neurocirugía, que ya ha beneficiado a 15 individuos.

Antes de la implementación de la programación remota, los pacientes debían desplazarse físicamente a la consulta hospitalaria para la **activación del neuroestimulador cerebral** y realizar ajustes necesarios. Esto era especialmente significativo para aquellos pacientes que, en muchos casos, provenían de otras comunidades autónomas, dada la condición de centro de referencia nacional (CSUR) para cirugía funcional de Parkinson que ostenta este hospital público madrileño.

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestra web. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

[Ajustar cookies](#)

ACEPTO

MADRID/ES NOTICIA

El sistema consta de **tres componentes**: electrodos ubicados en regiones específicas del cerebro, un dispositivo generador de pulsos (o neuroestimulador) colocado en el pecho del paciente, y la programación y ajuste de la batería para enviar corriente eléctrica a los electrodos según las necesidades de cada individuo.

UN TRATAMIENTO VÁLIDO PARA TODOS LOS SÍNTOMAS

La **Estimulación Cerebral Profunda** no solo ha demostrado beneficios en el tratamiento del Parkinson, sino también en otras patologías como el temblor esencial, la distonía y trastornos psiquiátricos como la depresión, el trastorno obsesivo compulsivo, la agresividad refractaria, la esquizofrenia y la anorexia.

Este procedimiento quirúrgico, junto con el seguimiento y ajuste remoto a través de wifi, ha mejorado significativamente la calidad de vida de los pacientes. No solo se observa una **mejora en los síntomas** y una reducción de los efectos secundarios de la medicación oral, sino que también elimina la necesidad de que los pacientes se desplacen al centro sanitario para realizar ajustes, un aspecto crucial para aquellos enfermos que residen fuera de Madrid o incluso fuera de España.

El Hospital Universitario Público de La Princesa de la Comunidad de Madrid ha logrado una destacada especialización en la atención del Parkinson, convirtiéndose en un **centro de referencia nacional CSUR** para cirugía funcional desde el año 2006, con aproximadamente 30 intervenciones anuales. Además, en 2023, la Sociedad Española de Neurología otorgó la certificación de calidad a la Unidad Médico Quirúrgica de Trastornos del Movimiento de este centro público madrileño.

En términos de investigación, los profesionales especializados en el tratamiento del Parkinson en el Hospital de La Princesa constituyen

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestra web. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

[Ajustar cookies](#)

ACEPTO



- [En Directo](#)
- [A la Carta](#)
- [Guía TV](#)
- [NAVARRA](#)
- [ESPAÑA](#)
- [MUNDO](#)
- [DEPORTES](#)
- [PUNTO Y APARTE](#)
- [EL TIEMPO](#)



x

- [NAVARRA](#)
- [ESPAÑA](#)
- [MUNDO](#)
- [DEPORTES](#)
- [Agenda y resultados deportivos](#)
- [PUNTO Y APARTE](#)
- [EL TIEMPO](#)

• TELEVISIÓN

- [EN DIRECTO](#)
- [A LA CARTA](#)
- [GUÍA TV](#)

Sociedad

Predecir el deterioro cognitivo en pacientes con epilepsia

Navarra Televisión

- lunes, 12 de febrero de 2024

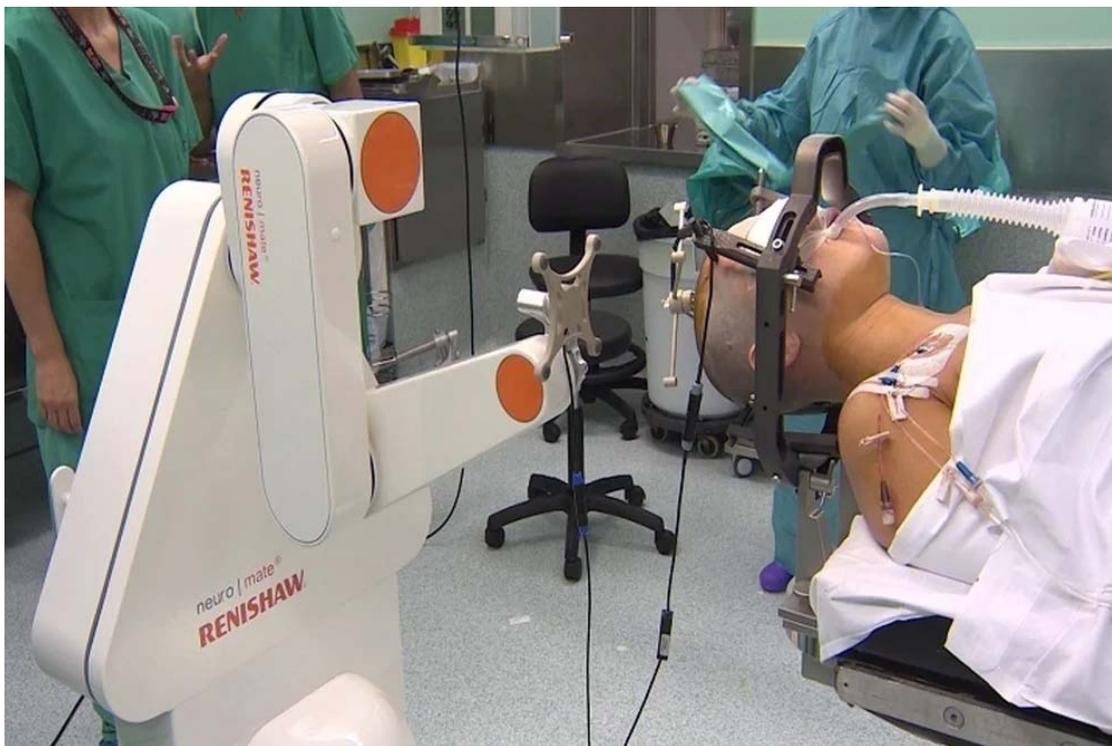
La Clínica Universidad de Navarra ha puesto en marcha un estudio para establecer el fin de estimar el riesgo de que los pacientes con epilepsia desarrollen deterioro

Haz tu match

Este San Valentín, regala más por menos. Disfruta de nuestro 3 por 2 en joyas* y sorprende a quien más quieres.*Hasta el 14/02. Consu...

2 **45€**

Pandora **Descúbrelas**



Predecir el deterioro cognitivo en pacientes con epilepsia - Foto: ARCHIVO E.P

La Unidad de Epilepsia de la Clínica Universidad de Navarra ha puesto en marcha un estudio clínico con el que busca establecer marcadores biológicos que permitan estimar el riesgo de que los pacientes con epilepsia desarrollen un deterioro cognitivo asociado con esta enfermedad.

Se estima que entre el 60 y el 70 % de estas personas sufrirán problemas cognitivos, especialmente pérdida de memoria, según indica la clínica en un comunicado.

Al respecto, Asier Gómez, especialista del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra, explica que hasta hace unos pocos años el tratamiento de la epilepsia consistía únicamente en el control de las crisis epilépticas, pero han ido viendo que "un alto porcentaje de pacientes desarrollaban problemas de memoria o atención que limitan sustancialmente su calidad de vida, a veces, con más efectos incluso que las propias crisis epilépticas".

Con este estudio, financiado por el Instituto de Salud Carlos III, dependiente del Ministerio de Ciencia e Innovación, se trata de investigar este deterioro cognitivo asociado a la epilepsia con biomarcadores similares a los utilizados para el diagnóstico precoz de la enfermedad de Alzheimer, las proteínas Tau y Beta Amiloide.

Para la detección de este deterioro cognitivo se realizan tres pruebas: una valoración cognitiva completa, la toma de una muestra de líquido cefalorraquídeo mediante punción lumbar y una resonancia cerebral específica.

"Con este proceso pretendemos objetivar si los problemas cognitivos que nos refieren los pacientes están relacionados con un proceso neurodegenerativo asociado a la epilepsia o a otros factores, como pueden ser los fármacos. Este avance nos permitiría además intervenir de manera precoz para el tratamiento de esa alteración cognitiva con herramientas como la rehabilitación cognitiva", añade.

Actualmente, el estudio está abierto a pacientes con epilepsia del lóbulo temporal que tengan entre 40 y 70 años.

Algunas de las alteraciones cognitivas más frecuentes asociadas a la epilepsia son la dificultad para recordar información, como conversaciones o hechos recientes, encontrar la palabra adecuada o lentificación para realizar tareas.

Todas estas complicaciones que afectan a la vida ordinaria pueden ser trastornos cognitivos originados por la combinación de varios factores, como las propias crisis epilépticas, los fármacos con que se trata o los trastornos del ánimo, según apuntan.

Las personas más afectadas, señalan los especialistas, suelen ser las de más edad, con varios años de enfermedad y una alta frecuencia de crisis y, por lo tanto, las que llevan más tiempo con medicación.

Para prevenir o aliviar estos déficits, la rehabilitación cognitiva es una alternativa terapéutica enfocada a mejorar la función cognitiva en general y cada una de sus áreas en particular, como la memoria, la función ejecutiva, la atención, el lenguaje y la función visoespacial.

"Esta rehabilitación se diseña con unos objetivos concretos a la medida de cada paciente. Se realizan ejercicios que fortalecen los procesos básicos afectados, de manera que la red neuronal implicada en la función alterada se reentrena. En otros casos, existen estrategias compensatorias dirigidas a que el paciente aprenda actividades funcionales para su vida cotidiana, aunque la función alterada no mejore de forma específica", señala Teresa Rognoni, neuropsicóloga del Departamento de Neurología de la Clínica.

Con un seguimiento personalizado de rehabilitación neuropsicológica, cada paciente y su familiar avanzan en el manejo de las alteraciones cognitivas y conductuales y se reduce el impacto que tienen en su vida cotidiana.

Según la Sociedad Española de Neurología, unas 400.000 personas padecen epilepsia en España y cada año se detectan hasta 22.000 nuevos casos. En Europa, esta patología neurológica afecta a cerca de 6 millones de habitantes.

ARCHIVADO EN: [Clínica Universidad de Navarra](#), [Universidad de Navarra](#), [Navarra](#), [Neurología](#), [Enfermedades](#), [Innovación](#), [Ciencia](#), [Alzheimer](#), [Ministerio de Ciencia e Innovación](#), [España](#)

Contenido patrocinado

Recomendado por utbrain

Privacidad

1. [Home](#)
2. [Noticias del corazón](#)
3. [Casas reales](#)
4. [Familia real española](#)

Felipe VI, Froilán y Pablo e Irene Urdangarin, en la portada de tu Revista Pronto

Descubre la cara más desconocida de los 6 sobrinos del Rey, unidos gracias a su abuela, doña Sofía

[Letizia y Felipe: todos los detalles del carísimo regalo por sus 20 años de matrimonio](#)

[Felipe VI: las facetas más desconocidas del Rey](#)

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Whatsapp](#)
- [Whatsapp](#)
- [Email](#)



Portada de la revista Pronto 2702

Anna Lasheras
11 de febrero de 2024

Conoce a los sobrinos del Rey: el más gamberro, el más empollón, el más mimado... La periodista Silvia Taulés ha escrito un libro en el que repasa su biografía, su actualidad, sus amores y cómo les han afectado los problemas de sus padres. **Descúbrelo todo sobre Froilán, Victoria Federica, Juan, Pablo, Miguel e Irene**, así como su relación con su tío, el rey Felipe VI y la reina Letizia.

Y, además:

Exclusiva Pronto: Aitana, así era de pequeña, hablan sus profesoras y vecinas. Una niña habladora, que se llevaba bien con todo el mundo y que, desde muy joven, apuntaba maneras de artista. **Así recuerdan a la estrella mundial quienes la vieron crecer en su pueblo, Sant Climent de Llobregat.** Te emocionará descubrir todo lo que cuentan de la catalana sus profesoras.

[San Valentín: felices parejas en las que nadie creyó.](#) Se acerca el día de los enamorados y en tu Revista Pronto hemos hecho recopilación de parejas de famosos por las que nadie daba un duro y que han demostrado que lo suyo iba en serio. ¿Quién iba a pensar, por ejemplo, que Raphael y Natalia Figueroa seguirían juntos y felices 53 años después de su boda? **Descubre muchas más, como Alaska y Mario y Fidel Albiac y Rocío Carrasco.**

[Belén Esteban: “Al rey le gusta bailar bachata”.](#) La excolaboradora de “Sálvame” tiene un surtido de amigos de lo más ecléctico, de los que siempre habla maravillas. Repasamos su amistad con Dani Martín, Rosalía, Eugenia Martínez de Irujo, Rosalía, Pedro Almodóvar, la hija de Marisol, Natalia Verbeke... ¡Alucinarás!

[Migraña: lo último para combatirla.](#) La migraña es la primera causa de incapacidad en personas de entre 16 y 50 años, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Afortunadamente, los nuevos fármacos ya disponibles y los que están a punto de llegar **dibujan un panorama esperanzador para estos pacientes.** Te lo contamos todo sobre ellos y te explicamos los alimentos que te protegen frente a ella.

Todo esto y mucho más en la nueva revista Pronto.

-  [Facebook](#)
-  [Twitter](#)
-  [Whatsapp](#)
-  [Whatsapp](#)
-  [Email](#)

Nissan X-Trail desde 335€/mes con Renting Flexible de Nissan

Y la libertad de cambiar de coche en 12 o 24 meses

1. [Home](#)
2. [Noticias del corazón](#)
3. [Te interesa](#)

Migraña, los últimos fármacos para combatirla

Los nuevos fármacos que ya están en la Seguridad Social y otros que están a punto de comercializarse dibujan un panorama esperanzador para los que la sufren

[Dolor de cabeza: ¿Cuándo hay que preocuparse?](#)

[¿Sufres vértigo? Descubre por qué ocurre y cómo acabar con él](#)

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Whatsapp](#)
- [Whatsapp](#)
- [Email](#)



Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la migraña afecta a más de cinco millones de españoles, y el 80% son mujeres entre los 20 y los 50 años.

Redacción
11 de febrero de 2024

La migraña es la primera causa de incapacidad en personas de entre 16 y 50 años, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Afecta a más de cinco millones de españoles –**el 80% mujeres entre los 20 y los 50 años**– y supone una disminución de la calidad de vida en más del 50% de quienes la padecen, ya que va acompañada de síntomas como náuseas, vómitos, intolerancia a la luz o los sonidos, entre otros, lo que puede limitar de forma importante las actividades de la vida diaria.

El principal problema en la actualidad es que **en España el diagnóstico puede tardar más de seis años al confundirse con otros tipos de dolor de cabeza** y muchos pacientes no reciben el tratamiento idóneo. Para dar con el adecuado hay que diferenciar entre **migraña crónica o episódica**, con aura o sin ella (los síntomas que afectan a diferentes sentidos, como la vista, el tacto o incluso dificultad para articular palabras se conocen como aura).

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

Los hábitos de los japoneses para dormir bien: el secreto de su longevidad

Soledad López

4–5 minutos

Dormir bien es tan importante para la salud como comer sano o hacer ejercicio. Durante el sueño el cuerpo se repara del desgaste diario, por eso el insomnio es un indicador de mala salud. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño. Y aunque el **insomnio** puede estar provocado por trastornos muy diversos, la mayoría de la veces es resultado de una mala [higiene del sueño](#), es decir, de malos hábitos como [exponernos hasta tarde a la luz de las pantallas](#) impidiendo que el cuerpo libere la **melatonina** suficiente para conciliar el sueño; o dormir en una **habitación** que no reúna unas condiciones mínimas de **temperatura** o **silencio** para descansar bien.

En Saber Vivir hemos hablado en varias ocasiones de la alimentación de los japoneses, en concreto de la [dieta de Okinawa que se considera una de las dietas de la longevidad](#); o de alimentos tradicionales del Lejano Oriente como el [natto](#), una bomba de **probióticos** que mejora el sistema inmune. Pero la alimentación de los japoneses no es el único factor que contribuye a la longevidad de este pueblo.

Los japoneses también tienen una cultura muy arraigada del **sueño con rutinas y rituales** enfocados a conseguir un sueño profundo y reparador. Desde dormir en un futón hasta la aromaterapia o la costumbre de dormir con antifaz para que la luz no interfiera en el sueño.

Rituales relajantes

Para conciliar el sueño es necesario entrar en un estado de relajación. Los japoneses practican una serie de rituales antes de dormir para reducir la **estimulación del sistema nervioso**: un baño o una ducha caliente; beber una taza de té de hierbas; practicar unos minutos de yoga o meditación; utilizar **aceites esenciales** que promueven la relajación como el de lavanda, manzanilla y bergamota; o escuchar sonidos calmantes o **ruido blanco**.

Refrigerios antes de dormir

Meterte en la cama sin haber cenado nada puede dificultar el sueño porque el hambre no te deja dormir. Por eso los japoneses toman un pequeño refrigerio antes de dormir como **bolas de arroz** o un **pequeño bol de fideos**. Debe ser algo ligero y fácil de digerir.

Antifaz para dormir a oscuras

Los **antifaces** para dormir se utilizan habitualmente en Japón para **bloquear la luz** y promover el sueño profundo. Son muy útiles si la habitación no está completamente a oscuras o entra luz de la calle.

La oscuridad es básica para dormir bien porque es la señal que recibe el cerebro para que la glándula pineal empiece a **liberar**

grandes cantidades de melatonina, la hormona que indica a tu cuerpo que es hora de ir a dormir.

Habitación tranquila y fresca

Las habitaciones de los japoneses son muy minimalistas, con muebles sencillos que invitan a la relajación y sin aparatos como la televisión.

Los japoneses suelen dormir en habitaciones frescas, entre 15 y 20 grados centígrados, y esto es muy importante para dormir bien.

Para que la glándula pineal libere la **melatonina** necesaria para quedarte dormido no solo debe haber oscuridad, también tiene que producirse un **descenso de la temperatura corporal** de un grado aproximadamente.

Por eso es más fácil dormir en **una habitación más bien fría** que en una demasiado cálida. Según explica el neurocientífico [Matthew Walker](#) en su libro "Por qué dormimos. La nueva ciencia del sueño", la **temperatura idónea del dormitorio** para conciliar el sueño debe ser de **18,3°**, contando con ropa de cama estándar y alguna prenda de dormir.

Futón y almohadas de trigo sarraceno

Muchos japoneses conservan la costumbre de dormir sobre un **futón, un colchón fino** a base de algodón u otros materiales naturales que se coloca sobre el suelo o sobre un tatami.

Estudios sugieren que dormir en un futón puede ser beneficioso para personas con dolor de espalda porque la columna descansa en una posición más natural.

Las **almohadas de trigo sarraceno** son otro producto tradicional japonés que todavía utilizan. Están rellenas de

cáscaras de trigo sarraceno y tienen varias ventajas: se adaptan a la forma de la cabeza y el cuello, son transpirables y ayudan a regular la temperatura, y pueden contribuir a reducir los ronquidos.

- [Insomnio](#)
- [Dormir bien](#)

Salud

Etiquetas | Epilepsia | Día Internacional | Neurología | Pacientes | síntomas

12 de febrero: Día Internacional de la Epilepsia

Cada año se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos en el mundo

**Francisco Acedo**

Lunes, 12 de febrero de 2024, 11:00 h (CET)

@Acedotor

Hoy se conmemora el Día Internacional de la Epilepsia, que se celebra el segundo lunes de febrero de cada año con el objetivo crear conciencia sobre esta enfermedad neurológica y tratar de reducir su estigma, ya que se estima que al menos un 25% de la población adulta que padece epilepsia sufre discriminación.



La epilepsia afecta, en todo el mundo, a más de 50 millones de personas y cada año se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos. Y, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España unas 400.000 personas padecen esta patología, que es la primera enfermedad neurológica más frecuente en niños y tercera más frecuente en adultos mayores.

“La epilepsia es una enfermedad neurológica crónica caracterizada por producir, de forma recurrente, convulsiones, comportamientos y sensaciones inusuales o episodios de alteración de la conciencia”, explica el Dr. Juan José Poza, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “Es la cuarta enfermedad neurológica más común y

Lo más leído

1 Yaukuma Armbruster: convertir la incertidumbre en oportunidad

2 Y de pronto puede tronar el cielo

3 Productos Farmasi, todo lo que debes saber

4 La alfombra roja de los Goya 2024 apuesta por la moda española

5 Los efectos del ojo por ojo

Noticias relacionadas

Las personas con gota están infratratadas

En España, se estima que el 2,4% de la población sufre gota, lo que supone cerca de 880.000 afectados, según el estudio de prevalencia sobre enfermedades reumáticas en población adulta de la Sociedad Española de Reumatología. Según otro estudio, menos de la mitad de los pacientes con gota grave habían recibido tratamiento y la mitad de los tratados habían recibido dosis bajas de medicamentos, insuficientes para controlar la enfermedad.

De Cádiz a Barcelona se defiende la sanidad

puede afectar a personas de todas las edades y géneros, lo que la convierte en un importante problema de salud mundial ya que, además, su tasa de mortalidad es 2-3 veces mayor que la de la población general y es, después del ictus, la segunda causa de atención neurológica más habitual en Urgencias”.

Aunque la epilepsia puede afectar a personas de todas las edades, es más común que debute en personas mayores de 65 años y en niños: Alrededor de un 10% de los niños padecen epilepsia y, en adultos, la curva de la incidencia de esta enfermedad aumenta considerablemente a partir de los 60 años hasta afectar, al menos, a un 30% de los mayores de 80 años. Además, en estos dos grupos poblacionales es donde se produce una mayor infradiagnóstico haciendo que, en algunos casos, el retraso en el diagnóstico pueda alcanzar los 10 años.

“Estimamos que hasta un 25% de las crisis pueden pasar inadvertidas o no ser bien identificadas por pacientes, familiares o incluso por el personal sanitario debido a que las crisis que provoca la epilepsia son transitorias y pueden tener una duración muy breve. Pero también porque aunque se tiende a asociar la sintomatología de esta enfermedad con la pérdida de conocimiento unida a convulsiones y/o rigidez, esto solo se produce en el 30% de los pacientes. Otros síntomas, como la falta de respuesta a estímulos, la desconexión del entorno, o experimentar movimientos anormales en alguna parte del cuerpo, son más comunes”, señala el Dr. Juan José Poza. “Además, existen síntomas de otras enfermedades que pueden tener una apariencia similar a las crisis epilépticas y que pueden llevar a diagnósticos erróneos. Por esa razón, y porque el número de diagnósticos falsos positivos es sorprendentemente alto, ya que llega al 18%, desde la SEN llevamos años insistiendo en la necesidad de realizar pruebas diagnósticas a todos los pacientes sospechosos de padecer esta enfermedad”.

Síncopes y eventos de origen psicógeno son confundidos, en muchas ocasiones, con crisis epilépticas. Y en menor medida otros, como ictus, trastornos del sueño, migraña, trastornos del movimiento, etc. Pero también puede suceder todo lo contrario; es decir, que las crisis epilépticas sean ignoradas o confundidas con otras patologías. “Una monitorización video-EEG prolongada debe ser el primer paso para un correcto diagnóstico de la epilepsia. Aunque no todos los pacientes pueden acceder con facilidad a las técnicas diagnósticas, ya que por ejemplo, en España, su acceso es desigual en el territorio nacional. Pero solo con la certeza en el diagnóstico podremos comenzar a tratar adecuadamente a los pacientes”, comenta el Dr. Juan José Poza.

Con los tratamientos que se disponen actualmente, hasta un 70% de las personas que padecen epilepsia pueden conseguir controlar adecuadamente la enfermedad. Por lo que acceder al tratamiento correcto es fundamental para tratar de evitar no solo la discapacidad que puede provocar esta enfermedad, sino también muchas de las comorbilidades que suelen ir asociadas a la epilepsia. En un 50% de los casos que se dan en pacientes adultos, la epilepsia va asociada a trastornos psiquiátricos, neurológicos y/o intelectuales: depresión (que afecta al 23% de los pacientes) y/o ansiedad (20%) destacan entre las afecciones psiquiátricas más frecuentes, mientras que cefaleas,

pública

Por toda España un enorme movimiento contra los recortes y en defensa de la sanidad pública, pero de calidad, sigue en la lucha. En 2023 fue capaz de impulsar 2.334 protestas, casi siete diarias. Acaba de comenzar 2024 y de nuevo lanza movilizaciones por todo el país. Como Lorca desveló “el esqueleto de aire irrompible que une las regiones de la Península”, una chirigota une la lucha en Andalucía con la de Cataluña, una las listas de espera y las enfermeras, pasando por las telefonistas de Madrid.

problemas cardiacos, digestivos, artritis, demencia... también afectan en mayor medida a las personas adultas con epilepsia. Por otra parte, un 30-40% de los niños con epilepsia ven afectada su capacidad intelectual, donde dolores de cabeza y otras afecciones físicas o del ánimo también son comunes.

“En días como hoy es importante reivindicar la importancia de la investigación de esta enfermedad, no solo por el importante número de afectados para los que aún no disponemos de un tratamiento efectivo, es decir, para todos aquellos pacientes que padecen epilepsia farmacorresistente y que solo en España suponen más de 100.000 personas, sino también para seguir investigando en las causas que están detrás del desarrollo de esta enfermedad. Ya que aunque en su origen parecen estar implicados diversos factores genéticos y metabólicos, aún quedan por determinar otros muchos factores que también pueden influir en el desarrollo de esta enfermedad. Esto nos ayudaría a conseguir tratamientos más efectivos para esta enfermedad que padecerá un 3% de la población en algún momento de su vida”, concluye el Dr. Juan José Poza.
