

Noticias de Vigo

Más de 46.000
noticias publicadas
desde 2011 de Vigo,
comarcas y Galicia

El tiempo en Vigo

22°
15°



tiempo.com

METEORED

La neurorehabilitación integral es clave en la recuperación de personas que han sufrido un ictus

Tratamientos personalizados y la ayuda de equipos multidisciplinares marcan la diferencia a la hora de recuperar la autonomía y calidad de vida de los pacientes

Publicado por Noticias Vigo o día 13/07/2023 na sección de Empresas



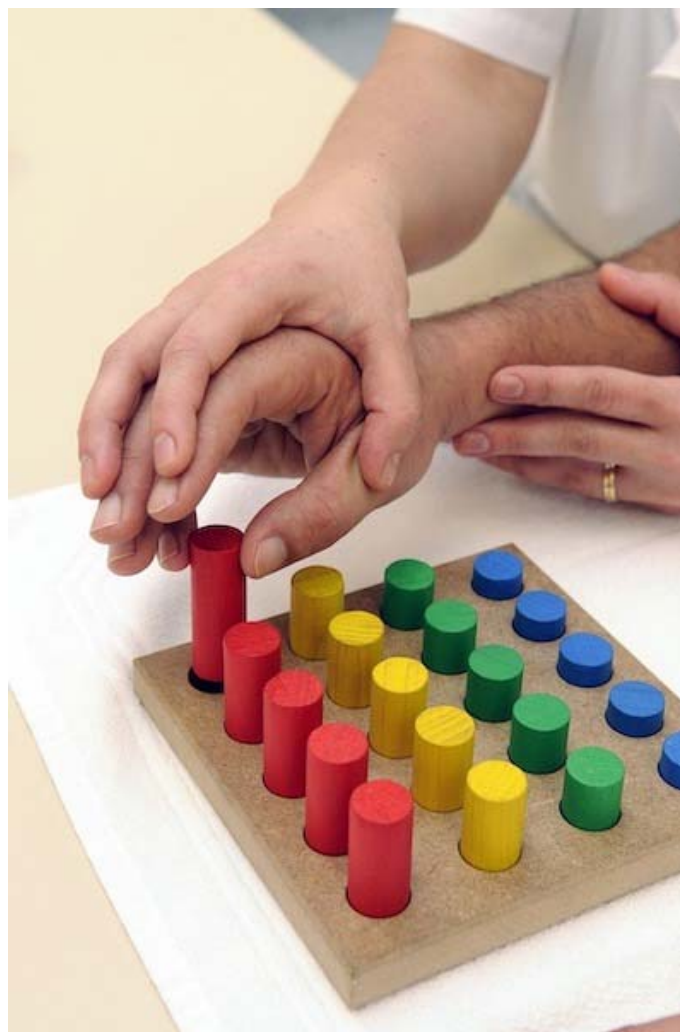
- DETALLES PERSONALIZADOS •
- DECORACIÓN Y ANIMACIÓN DE EVENTOS •
- TALLERES Y CAMPAMENTOS INFANTILES •

SÍGUENOS EN INSTAGRAM

En España, unas 120.000 personas sufren un ictus cada año, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). El daño cerebral adquirido ya afecta a más de 420.000 personas en España, el 78% de los cuales tiene como causa un ictus. En la actualidad, más de 330.000 españoles presentan alguna limitación en su capacidad funcional por haber sufrido un infarto cerebral. La rehabilitación neurológica o neurorehabilitación tiene como principal objetivo devolver a la persona afectada por una lesión en el sistema nervioso central el mayor grado de funcionalidad y autonomía en su vida diaria.

El Centro Lescer es una clínica de neurorrehabilitación en Madrid pionera, que aporta un enfoque integral basado en la Clasificación Internacional de la Funcionalidad (CIF), que pone la mirada en las necesidades del paciente y su familia dentro del entorno en el que viven tras un problema neurológico. Gracias al Patient Journey Map, que diseñan para cada afectado que llega al centro y en el que analizan todos sus proyectos asistenciales y los personalizan, optimizando los procesos y la comunicación con el paciente y su familia; destacan como un referente asistencial en pacientes con este tipo de patologías.

Para trabajar en esta mejora continua de sus pacientes cuentan con un equipo transdisciplinar, formado por más de 50 profesionales, entre neurólogos, fisioterapeutas, logopedas, neuropsicólogos, psicólogos, terapeutas

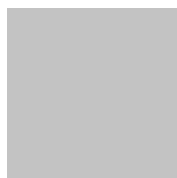


ocupacionales y trabajadores sociales, con amplia experiencia; así como diferentes unidades de trabajo: hospitalaria, residencial, domiciliaria, ambulatoria, telerrehabilitadora y centro de día, enfocadas a que sus pacientes puedan recibir el tratamiento que necesitan en todo momento y adaptado a la gravedad de su lesión. El Centro Lester tiene más 28 años de experiencia rehabilitando pacientes y por sus manos han pasado ya más de 3000 casos desde 1995.

En el momento que un familiar o ser querido presente una lesión cerebral, es fundamental buscar ayuda especializada en neurorehabilitación, donde el tratamiento se enfoque en el paciente como centro para que los resultados de esta rehabilitación neurológica se aprecien de manera clara en el enfermo, mejorando su funcionalidad, aliviando los síntomas que padece y aumentando su bienestar. Si bien es cierto que la rehabilitación neurológica es un proceso largo y costoso, sin duda es la mejor inversión que se puede realizar; ya que puede devolver al paciente un alto grado de autonomía como lograr que pueda volver a caminar, a vestirse y asearse por sí mismo o a relacionarse con sus seres queridos, evitando que requiera mayor grado de ayuda asistencial por parte de sus familiares o de profesionales.

Los expertos explican que solo se pueden alcanzar estas metas de recuperación óptima, contando con el apoyo de un equipo multidisciplinar, ya que las lesiones cerebrales pueden afectar diferentes áreas del cerebro y aspectos de la vida del paciente. Por lo que cada miembro del equipo debe trabajar de manera coordinada y eficiente con el resto de compañeros, aportando su conocimiento y habilidades para ayudar al paciente a recuperar su funcionalidad.

Contar con una óptima asistencia y plan de tratamiento de neurorehabilitación personalizado puede mejorar ampliamente la calidad de vida del paciente y reducir la carga emocional que tras la lesión viven el propio paciente y sus familiares y cuidadores.



Noticias Vigo

Noticias de última hora en Vigo. Te contamos todo lo que sucede en nuestra ciudad. Desde los sucesos más relevantes hasta artículos de opinión y de interés.



Comentar noticia

Your email address will not be published.

Mapear el cerebro, la gran herramienta con la que se avanza en patologías como la epilepsia

La imagen precisa de un cerebro facilita el diagnóstico y tratamiento de diversas patologías neurológicas



Mapear el cerebro, clave para trata la epilepsia (Foto. Freepik)



PAOLA DE FRANCISCO
16 JULIO 2023 | 00:00 H



Archivado en:

PRUEBAS DIAGNÓSTICAS · NEUROTECNOLOGÍA · NEUROCIENCIA

Mapear el cerebro es una acción que durante estos años ha mostrado grandes beneficios. Gracias a las tecnologías que hacen posible esta forma de diagnóstico se han descubierto los impulsores del cáncer o buscado nuevas formas de mejorar el tratamiento de la artritis. En el caso concreto del cerebro, conseguir una imagen precisa de su estructura y conexiones permite comprender mejor el envejecimiento o la progresión de la enfermedad. También, como, han demostrado diferentes expertos, adentrarse en patologías como la **epilepsia**.

La **epilepsia** es un trastorno cerebral que causa convulsiones recurrentes. Cada episodio genera un daño en el tejido de este órgano y con ello efectos sobre el aprendizaje, la capacidad de comunicarse o el movimiento del paciente que los padece. **Más de 50 millones de personas** en todo el mundo sufren esta patología, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), y aunque cada vez son más conocidos los factores de riesgo implicados, las causas y el tratamiento más individualizado, queda mucho por conocer.

Las lesiones producidas por un ictus y causantes de epilepsias son diversas y heterogéneas, pero con una red común

En este sentido, un equipo internacional ha mapeado el cerebro para conocer qué lesiones en el cerebro son las que provocan exactamente epilepsia y por qué. En muchos casos, la causa detrás de esta patología se debe a un **accidente cerebrovascular** que ha producido un daño en este órgano que posteriormente ha provocado diferentes episodios convulsivos.

La tecnología utilizada permitió **identificar las zonas de riesgo**, lo que puede orientar el abordaje de los pacientes con tratamientos como la terapia de estimulación cerebral profunda, como expresan en el estudio publicado en la revista *Jama Neurology*.

LESIONES EN UNA RED COMÚN

Al mapear el cerebro de 76 pacientes con epilepsia tras un accidente cerebrovascular y el de 625 con ictus pero sin el trastorno cerebral que produce convulsiones, los investigadores descubrieron que las lesiones de los primeros eran **muy heterogéneas**, localizadas en diferentes lóbulos cerebrales. Sin embargo, recogen, pese a los diversos lugares en los que aparecieron los daños estos están relacionados.

Los daños, además de ser en su mayoría más grandes, si se dan en las zonas de los ganglios basales y el cerebelo influyen directamente en el desarrollo de la epilepsia

El cerebro es una compleja estructura interconectada. Conexiones funcionales a partir de la sinopsis de las neuronas que generan estructuras relacionadas con habilidades como la memoria asociativa o la capacidad de aprender nuevas cosas. Estas zonas generan **redes funcionales específicas** que, en este estudio, se han relacionado con la epilepsia.

Concretamente, los investigadores han identificado que los daños, además de ser en su mayoría más grandes, si se dan en las zonas de los **ganglios basales y el cerebelo** influyen directamente en el desarrollo de esta patología, ya que, como se ha visto en investigaciones anteriores, estas zonas trabajan como **reguladoras de las convulsiones** y las frenan. Si su función falla, no se realiza este control.

En este contexto, los autores manifiestan que conocer si la lesión se produce en esta parte profunda del cerebro permite **prever y adelantarse a la aparición de la epilepsia**, para evitar que las convulsiones sigan produciendo más daño en el cerebro y mejorar la calidad de vida de los pacientes. También, si supone una herramienta para mejorar el tratamiento.

Partiendo de esta base, los propios autores probaron la eficacia de los tratamientos en estas zonas de riesgo. Cuando aplicaron **estimulación cerebral profunda** en esa zona en **pacientes con epilepsia farmacorresistente**, alcanzaron el control de las convulsiones. Las investigaciones seguirán, pero, por el momento, este es un importante avance para el abordaje de esta patología.

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

MÁS INFORMACIÓN



La conexión cerebro-intestino podría influir en el hambre o enfermedades como el párkinson



Neuralink de Elon Musk se adelanta en la carrera por implantar el primer chip en un cerebro humano



Una interfaz cerebro-columna vertebral permite volver a caminar a un hombre parapléjico

EN PORTADA LOS VOTANTES DE PSOE Y SUMAR SE ABREN A INVESTIR A FEIJÓO PARA EVITAR QL

Dulces sueños

¿Tienes insomnio? 6 remedios naturales que funcionan

- Con este truco, puedes quedarte dormido en menos de un minuto
- ¿Cómo dormir rápido en un avión?



PEXELS/COTTONBRO STUDIO

4 Se lee en
minutos

Paula Castillo

T Por qué confiar en El Periódico

Barcelona 16 de julio del 2023. 15:00

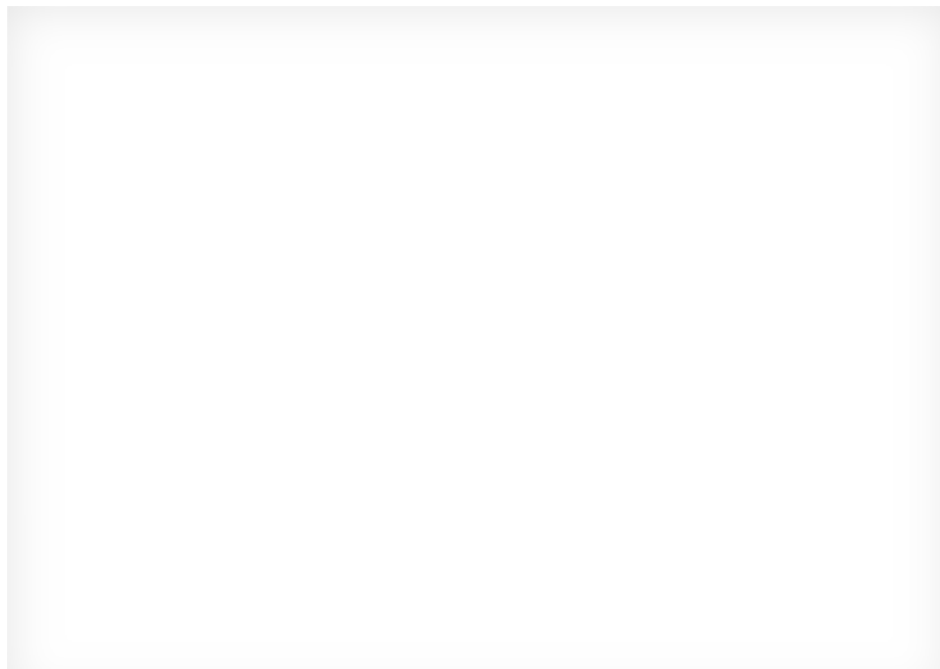


 ⁰ Comentarios 

Dormir no solo es una **necesidad, también es un placer** para los seres humanos. No obstante, no todas las personas logran conciliar el sueño **fácilmente**, debido al molesto y común **insomnio**. De hecho, según un informe elaborado este mismo año por la **Sociedad Española de Neurología**, en nuestro país **más de seis millones de adultos sufren insomnio crónico**, una dolencia que no solo afecta al rendimiento diario, sino que también genera **pérdidas de memoria**, problemas de **ansiedad, depresión, hipertensión, obesidad o diabetes**, entre otros.

Dejando de lado prácticas populares para combatirlo como la **meditación, las infusiones o las pastillas**, a continuación te proporcionamos seis **suplementos naturales**, recogidos en el medio especializado en salud '[Healthline](#)', que te ayudarán a tener unos sanos y dulces sueños.

PUBLICIDAD



Magnesio

Según explica el artículo publicado en 'Healthline', el magnesio es un **mineral** que se encuentra en **múltiples procesos** del **cuerpo humano** y que, por lo tanto, es importante tanto para el **cerebro** como para el **corazón**. De la misma manera, este componente ayuda a mantener **tranquila la mente** y el **cuerpo, relajar los músculos e inducir al sueño**.

De hecho, tal y como se señala en el estudio, el magnesio puede ayudar a **"optimizar la calidad y la cantidad del sueño"**, así como **"ayudar a reducir la cantidad de tiempo"** que lleva a las personas a dormirse.

En la actualidad hay una **gran variedad** de suplementos de dicho mineral, así como **combinaciones** con otros ingredientes como **glicerina, melatonina o vitamina B**.

Melatonina

En este caso, la melatonina se considera una **"hormona que el cuerpo produce de forma natural"** y que indica al cerebro que es **"hora de dormir"**. Por este motivo, sus **niveles de producción** dependen del **momento del día**, y suelen incrementarse al **final de la jornada**.

De la misma manera, 'Healthline' explica que hay **múltiples estudios** que corroboran que la melatonina **"mejora la calidad y la duración del sueño"**, así como el **tiempo** que se tarda en conciliar este.

Este suplemento es **especialmente útil** para aquellas personas que necesitan dormir **durante el día** o para aquellos individuos que han visto **alterado** su **"ciclo de melatonina"** por razones como el **'jet-lag'**.

El artículo advierte de que, a pesar de que este suplemento parece ser **seguro** para los adultos durante **periodos cortos** de tiempo, es necesaria **"más investigación para averiguar los efectos a largo plazo"**. Además, por este mismo motivo, no lo recomienda para **mujeres embarazadas** o en estado de **lactancia**.

Raíz valeriana

Se trata de una **hierba** proveniente de **Asia y Europa**, y es comúnmente utilizada como un **"tratamiento natural para síntomas de ansiedad, depresión o la menopausia"**. Asimismo, aunque son **escasos** los estudios realizados sobre este remedio, también es uno de los **"suplementos herbales que promueven el sueño"** más usados, tanto en el continente europeo como en Estados Unidos.

Aunque existen investigaciones acerca de la **eficacia de este remedio**, estas son reducidas, y tal como declara el medio, las conclusiones de estas se basaron en la **"percepción de los participantes"**, y no en **aspectos fisiológicos objetivos**.

Por este motivo, al igual que la melatonina, todavía sigue existiendo **incertidumbre** acerca de su uso a **largo plazo**, así como en personas embarazadas o lactantes.

Lavanda

La **popular planta** de color lila, aparte de su agradable olor -que es un **potente ahuyentador de mosquitos**-, también resulta de **gran ayuda**

para conciliar el sueño. Diversos estudios demuestran que **oler aceite de lavanda** antes de dormir puede ayudar a "**mejorar la calidad del sueño** en aquellos con o sin insomnio". Otras investigaciones también sugieren que puede "**mejorar los síntomas de trastornos del sueño**", mejorar la **calidad** de este y **reducir la ansiedad**.

Flor de la pasión

Esta planta nativa de **Norteamérica** es un conocido remedio natural para el insomnio.

Los beneficios a la hora de dormir han sido demostrados en **estudios con animales** y, en el caso de los humanos, su efectividad **depende de la forma en la que se consume**. Una publicación del 2020 demuestra que la **ingesta de un extracto de flor de la pasión** mejoró significativamente el **tiempo total** de sueño en las personas y la **eficacia** de este, así como el "**tiempo de despertar después del inicio del sueño**". Aunque como en la mayoría de los remedios expuestos es necesaria una mayor investigación, el artículo concluye que "parece que la flor de la pasión puede proporcionar más beneficios cuando se consume **como té o extracto** en lugar de como suplemento".

Glicina

Se trata de un **aminoácido** (moléculas que se combinan para formar proteínas) que "**juega un papel importante en el sistema nervioso**" y que, al mismo tiempo, puede ayudar a mejorar el sueño.

Noticias relacionadas

- **Los científicos ya no están a favor de los famosos 10.000 pasos al día**
- **Por qué no debes beber zumo de naranja por las mañanas**

Aunque su efecto es **incierto**, se cree que una de sus funciones principales se trata de "**reducir la temperatura corporal**" a la hora de ir a dormir, dando a entender al cuerpo que "**es tiempo de ir a la cama**".

De hecho, en **2006** un estudio publicado en la **Wiley Online Library** y realizado a participantes con **falta de sueño** mostró que, mediante la ingesta de **3 gramos** de glicina, a la mañana siguiente estos se encontraban **menos fatigados**, así como con más "**lucidez mental**" y

"**vitalidad**". De la misma manera, [otra investigación](#), esta vez del 2007, demostraba que los participantes tenían una mejor "**calidad de sueño**" y la glicina les ayudó a dormir **más rápido**.

Temas

Remedio

VER COMENTARIOS

0 Comentarios

Contenido para ti

Telemadrid descubre a un rostro conocido de la televisión viviendo en la pobreza

14-07-2023



Última hora del estado de Kiko Rivera, ingresado de nuevo de urgencia en el hospital

14-07-2023



La Aemet pone en aviso para estos días: se superarán los 40 grados en estas zonas de España

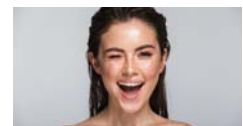
...

17-07-2023



Disfruta a tope del verano y mantén tu melena impecable

Ofrecido por  OGX
beauty pure and simple



Elecciones generales 23J en España 2023: encuestas electorales del 23J y última hora de ...

17-07-2023



¿Teletrabajas? Estas son las claves para montar un despacho eficiente en casa

Ofrecido por  **IKEA**



Lo más visto

Lo último

[20minutos.es](https://www.20minutos.es)

Este es la enfermedad poco conocida que aumenta en España entre los mayores de 50

20minutos

5-7 minutos

Cada año se diagnostican en nuestro país unos 700 **nuevos casos de [miastenia gravis](#)**, una enfermedad neuromuscular crónica y autoinmune que **afecta a la conexión entre los nervios y los músculos**, alterando su funcionamiento.

Más de 15.000 personas en España padecen esta enfermedad, según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN). La miastenia gravis puede afectar a personas de cualquier edad ya que, por ejemplo, en un 10-15% de los casos se inicia en la edad infantil y juvenil. Pero generalmente esta patología se diagnostica en mujeres menores de 40 años y en hombres mayores de 60 años. En los últimos años, se ha observado una incidencia más elevada en personas mayores de 50 años. En España, el 60% de los casos que se diagnostican cada año ya corresponden a personas de entre 60 y 65 años.

Detrás de este aumento posiblemente estén implicados aspectos como la **mejora en el diagnóstico o el aumento de la expectativa de vida** de la población”, señala a Consejos de tu farmacéutico el Dr. Francisco Javier Rodríguez de Rivera, Coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades

Neuromusculares de la SEN.

Cómo se manifiesta la miastenia gravis

La miastenia gravis es causada por **un defecto en la transmisión de los impulsos nerviosos a los músculos**.

Ocurre cuando la comunicación normal entre el nervio y el músculo se interrumpe en la unión neuromuscular, el lugar en donde las células nerviosas se conectan con los músculos que controlan.

En España, el 60% de los casos que se diagnostican cada año ya corresponden a personas de entre 60 y 65 años

La característica principal de la miastenia grave es una debilidad muscular que aumenta durante los períodos de actividad y disminuye después de períodos de descanso. Empieza con un cuadro insidioso de **pérdida de fuerzas en los músculos periorcarios**. Rápidamente se recuperan con el descanso, pero el mal reaparece al reiniciar el ejercicio.



La fatiga es un síntoma común de la esclerosis múltiple que también aparece en otras enfermedades graves.

UNSPLASH

Ciertos músculos —como los que controlan el movimiento de los **ojos y los párpados, la expresión facial, la masticación, el habla** y la deglución (tragar)—, a menudo se ven afectados por este trastorno. Los músculos que controlan la respiración y los movimientos del cuello y de las extremidades también pueden sufrir esta patología.

Síntomas de la miastenia gravis

"Los síntomas principales de la miastenia gravis son **la fatigabilidad y la debilidad muscular** que generalmente son más intensos hacia el final del día y mejoran con el descanso", explica el doctor Rodríguez de Rivera.

Así, las **consecuencias** más habituales de padecer esta enfermedad son:

- Caída de los párpados
- Visión doble
- Cambios en la voz o habla
- Dificultad para realizar movimientos faciales
- Dificultad para masticar o deglutir
- Dificultad para respirar
- Debilidad de cuello, brazos y piernas

La mayoría de pacientes experimentan síntomas leves, mientras que otros pueden sufrir una debilidad más pronunciada y una mayor limitación en su capacidad para llevar a cabo actividades diarias. Como **sus síntomas iniciales**

pueden ser similares a los de otras enfermedades, el diagnóstico puede retrasarse (en España, el diagnóstico de la miastenia gravis puede llegar a los tres años).

Tratamiento de la miastenia gravis

El tratamiento de la miastenia gravis se basa en el control de los síntomas y en la mejora de la calidad de vida del paciente. La SEN recomienda un enfoque multidisciplinar, donde además del **tratamiento farmacológico**, se lleven a cabo otras intervenciones como **la fisioterapia o la terapia ocupacional**, porque pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Sigue siendo necesario realizar un seguimiento regular de los pacientes para ajustar el tratamiento y controlar posibles complicaciones"

"Existen diferentes opciones de tratamiento, que se individualizan en cada paciente. A pesar de su efectividad, sigue siendo necesario realizar un seguimiento regular de los pacientes para ajustar el tratamiento y controlar posibles complicaciones", asegura el doctor Rodríguez de Rivera. En algunos casos, la miastenia gravis **puede llegar a causar síntomas graves que comprometan la vida**, sobre todo si se experimenta una crisis miasténica.

Los **tratamientos de la miastenia gravis** existentes son varios:

- Fármacos anticolinesterásicos (piridostigmina)
- Timectomía (extirpación quirúrgica del timo)
- Fármacos inmunosupresores (glucocorticoides, azatioprina, ciclosporina, micofenolato mofetilo, ciclofosfamida o tacrolimus)
- Corticoterapia

- Plasmaféresis
- Inmunoglobulina intravenosa

¿Puedo llevar una vida normal con la miastenia gravis?

Actualmente, el tratamiento disponible para la miastenia gravis hace que **el 90% de pacientes diagnosticados alcancen una mejoría de su enfermedad**. De hecho, un 70% de los pacientes con tratamiento pueden llevar una vida normal o casi normal. Sin embargo, los datos de la SEN muestran que un 8,5% de los pacientes son **farmacorresistentes**, sobre todo mujeres y pacientes con debut temprano de la enfermedad.

Pero, incluso con tratamiento, la **miastenia gravis es difícil de tener bajo control** y existe un alto riesgo de exacerbaciones, especialmente en las personas de edad avanzada. Y así, hasta un 9% de los pacientes en tratamiento pueden experimentar un aumento transitorio de la gravedad de los síntomas. Por ello la hospitalización de los pacientes con miastenia gravis y la atención en urgencias sigue siendo elevada.

[¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva newsletter.](#)



Aragón Noticias > Noticias > [La importancia de conciliar el sueño ...](#)

ENTREVISTA

La importancia de conciliar el sueño cuando se disparan los termómetros

La neuróloga y coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Ana Fernández, explica por qué se produce este problema y qué se puede hacer para evitar el insomnio en verano

ARAGÓN NOTICIAS / 14/07/2023 - 11:02



Conciliar el sueño con calor es más difícil. / Canva

Cualquier persona habrá podido comprobar en algún momento de su vida que las altas temperaturas y el sueño no son buenos compañeros de cama.

"Cuando hace mucho calor, tenemos un peor control de la temperatura.

En las noches tropicales, es más difícil conciliar el sueño y los despertares son más frecuentes, porque nos sentimos más incómodos y con más molestias

Privacidad", explicaba Ana Fernández, neuróloga y coordinadora del Grupo



uso del aire acondicionado, la experta recomienda incrementar unos buenos hábitos de sueño: **"Hidratarnos mucho durante el día, ducharnos con agua tibia e, incluso, remojar nos la cara durante los despertares. Las ventanas abiertas y los ventiladores de techo también son buenos aliados"**.

Además del calor, los cambios de hábitos asociados al verano, como siestas más prolongadas, más interacciones sociales y un mayor número de horas de luz, favorecen el insomnio. Por eso, lo ideal para Fernández es **ir bajando el ritmo progresivamente a lo largo del día para prepararse para dormir**: "Hay que tener en cuenta que el sueño es un pilar fundamental de la salud. Debemos mantener un horario regular, intentar cenar temprano y no estar expuesto a la luz, como la de los dispositivos, en las horas previas".

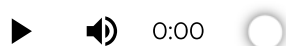
Sobre cómo puede llegar a afectar la falta de sueño, la experta indica: "A corto plazo provoca un peor humor, alteración del control de los impulsos, y un peor rendimiento laboral o académico. A nivel crónico, genera un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y peor envejecimiento cerebral, así como trastornos del ánimo, como la ansiedad y depresión".

Uso de medicación

"España está a la cabeza del consumo de benzodiacepinas", cuenta la doctora, quien señala como motivos de esta realidad una alta prescripción y mucha automedicación. "También está extendido el uso de melatonina, que es una hormona exógena que no es conveniente que las personas tomen sin prescripción".

Por eso, Fernández alerta: **"Con la medicación, no se está atajando el problema y estos fármacos pueden producir dependencia"**.

Audios





Identificar los primeros síntomas del ictus, clave para controlar sus secuelas

DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Estos son los síntomas de un ictus: es vital detectarlo durante las cuatro primeras horas

Identificar los primeros síntomas del ictus, clave para controlar sus secuelas

Cinco trucos para no perder la memoria cuando se van cumpliendo años



El Debate

15/07/2023

El 22 de julio, con motivo del **Día Mundial del Cerebro**, una fecha promovida por la World Federation of Neurology (WFN), la Sociedad Española de Neurología quiere alertar sobre los primeros síntomas del **ictus** una enfermedad que afectará a una de cada seis personas a lo largo de su vida, y de ellas el 50 por ciento quedarán con secuelas o fallecerán por esta causa. El ictus o accidente cerebrovascular es un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro. Existen **dos tipos**: el ictus isquémico o **infarto cerebral**, en el que se produce la

interrupción en una arteria que irriga al cerebro el flujo sanguíneo, y el **ictus hemorrágico**, que sería cuando se produce una rotura de una de estas arterias cerebrales.

La doctora Belinda Matute Tobías, neuróloga del Hospital Viamed Los Manzanos, ha recordado que identificar los primeros síntomas del ictus cuanto antes es clave para controlar sus secuelas. Actualmente, unos 300.000 españoles presentan alguna limitación funcional por haber padecido un ictus, informa **Ep**.

«El tiempo desde el inicio de los síntomas hasta el inicio del tratamiento va a ser vital para determinar qué tipo de tratamiento se aplica. La rapidez en la administración del tratamiento condicionará, además, la severidad de las lesiones producidas por el ictus y la gravedad de las secuelas», explica la doctora Belinda Matute Tobías, neuróloga del Hospital Viamed Los Manzanos.

«Cuanto antes mejor», reitera la neuróloga, «ya que puede reducir a la mitad la probabilidad de fallecimiento o discapacidad severa». «En las cuatro o cinco horas siguientes a la instauración del ictus», explica, «las neuronas permanecen en un estado de penumbra isquémica. Si logramos reestablecer el flujo cerebral antes de que las neuronas hayan muerto, las secuelas serán mucho menores o incluso inexistentes».

El alimento que nunca debes tomar si te recetan aspirina

Paloma Santamaría



Desde el momento en que se produce el accidente cerebrovascular aparecen una serie de síntomas, generalmente de forma brusca, que alertan de lo que está ocurriendo y que es muy importante identificar cuanto antes:

SOMNOLENCIA, CANSANCIO Y DOLOR DE CABEZA

Somnolencia, cansancio y dolor de cabeza, que puede ser intenso y aparecer de forma súbita. También es posible que este último vaya

acompañado de mareos y vómitos.

PÉRDIDA O DISMINUCIÓN DEL NIVEL DE CONCIENCIA

Pérdida o disminución del nivel de conciencia. Esto puede ir parejo de la dificultad para hablar y para comprender el habla: episodios de confusión y problemas para articular palabras, enlazar ideas y para entender el lenguaje.

PARÁLISIS O ENTUMECIMIENTO EN CARA, BRAZOS O PIERNAS

Parálisis o entumecimiento en cara, brazos o piernas. La debilidad o en entumecimiento puede aparecer de forma repentina. Además, suele darse sobre todo en un lado del cuerpo, de tal forma que se quede paralizada la mitad de la cara o no se pueda mantener levantado uno de los dos brazos.

PÉRDIDA DE FUERZA, SENSIBILIDAD O EQUILIBRIO

Pérdida de fuerza, sensibilidad o equilibrio que puede provocar mareos y tropiezos, así como dificultades para coordinar movimientos o para caminar.

CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

Cambios de comportamiento, que serán de una manera u otra según en qué hemisferio del cerebro tenga lugar el accidente. Si ha habido un derrame en el lado izquierdo, el comportamiento tiende a ser prudente y lento, mientras que si este ha ocurrido en el derecho, la forma de actuar será inquisitiva y rápida.

¿Deben los mayores de 70 años tomar una aspirina diaria? Esto es lo que dice la ciencia

Paloma Santamaría



Cómo saber si tengo algún riesgo de sufrir un infarto

Paloma Santamaría



Los principales factores de riesgo que desencadenan un ictus, como explica la neuróloga, son el tabaquismo, la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la hipercolesterolemia, el sedentarismo y el consumo de drogas, junto a determinadas enfermedades cardiológicas y hematológicas.

Si bien existen factores que no se pueden controlar (edad, sexo, historia clínica familiar), puntualiza la neuróloga, «la mayor parte de los factores que aumentan el riesgo de sufrir un ictus pueden ser tratados o modificados».

A la hora de hablar de prevención, la neuróloga considera necesario no perder de vista que el 90% de los casos de ictus se puede evitar con una adecuada prevención de los factores de riesgo y un estilo de vida saludable.

«No fumar, seguir la dieta mediterránea, hacer ejercicio físico regular, mantener un control estricto de factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión, diabetes e hipercolesterolemia», concluye Matute.

[Murcia.com](#) » [Región de Murcia](#) » [Empresa](#)

14/07/2023

Ictus. ¿Cuáles son las posibles señales de alarma que no se deben pasar por alto?

Fuente: Agencias



El ictus, también conocido como accidente cerebrovascular, es uno de los motivos más frecuentes de asistencia neurológica de emergencia, causado por un trastorno de circulación cerebral. En este tipo de enfermedad, cada minuto que pasa es esencial, por ello es importante estar atento a las señales de alarma de esta condición.

La Sociedad Española de Neurología afirma que la mortalidad y discapacidad a causa de esta enfermedad ha disminuido en los últimos años debido a la detección precoz de sus síntomas. Por ello, la clave fundamental es actuar con rapidez y llamar al Servicio de Atención y Cuidado a domicilio de Brunimarsa para recibir la atención médica necesaria.

Señales de alarma del ictus

De acuerdo a la Clínica Universidad de Navarra, el ictus o accidente cerebrovascular es una de las causas más importantes de incapacidad permanente en el adulto y la segunda causa de muerte. Por ello, es crucial acudir lo más pronto posible a un centro médico en caso de estar presentando sus síntomas, para recibir el tratamiento adecuado y disminuir el impacto de esta enfermedad en las funciones cerebrales.

Existen seis señales de alarma que pueden alertar a una persona de que

está sufriendo de un accidente cerebrovascular. Una de las principales señales es la pérdida de fuerza o de sensibilidad en la mitad del cuerpo, observando desde afuera cómo la persona tiene media cara caída o no puede sostener un objeto con un brazo por la misma debilidad presente en la mitad de su cuerpo.

También se evidencia dificultad para hablar, haciendo uso de palabras que no tienen sentido, o complicaciones para atender a otra persona, aun utilizando un lenguaje sencillo. Otras de las señales son la sensación de vértigo o desequilibrio, dolores intensos de cabeza, visión borrosa o pérdida parcial o total de la vista y sensación de hormigueo en un lado del cuerpo, en la cara, brazo o pierna.

Consejos para prevenir un accidente cerebrovascular

El ictus puede prevenirse a cualquier edad, pero especialmente a partir de los 45 años, para reducir considerablemente el riesgo de accidente cerebrovascular. Para ello, se recomienda mantener una alimentación equilibrada y sana, rica en proteínas, verduras, frutas e hidratos de carbono.

También se debe realizar actividad física regular, ya sea caminar durante 30 minutos o realizar algún ejercicio que se adapte a la condición y rutina de la persona. Con ayuda de la alimentación y el ejercicio frecuente, se tiene un control del peso.

Por otra parte, se debe llevar un control de la presión arterial y los niveles de colesterol, prevenir el estrés a toda costa, dormir por lo menos las ocho horas reglamentarias, evitar el consumo de alcohol y el tabaquismo y mantener activo el cerebro con ayuda de ejercicios o actividades que estimulen las funciones cerebrales.

En caso de verse afectado por un ictus; hay empresas especializadas como Brunimarsa que pueden prestar un servicio socio-sanitario de calidad personalizado a domicilio.

habitual

La Dra. M^a del Mar Freijo explica qué seguimiento reciben las personas con familiares que han sufrido la enfermedad y qué tratamientos existen



Radiólogo en una resonancia magnética (Foto. Freepik)



VERÓNICA SERRANO
14 JULIO 2023 | 17:45 H



Archivado en:

CEREBRO · ENFERMEADES · SEN

El **aneurisma cerebral** es una **enfermedad cerebrovascular** causada por la dilatación de un vaso sanguíneo del cerebro. Esa dilatación es ocasionada por un debilitamiento de la pared de dicho vaso, generando así un riesgo de rotura que podría tener fatales consecuencias para el individuo. Pero aun siendo un problema cerebrovascular, **¿existe un factor hereditario** que aumente las probabilidades de sufrir la enfermedad?



Publicidad

La Dra. **Mª del Mar Freijo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, explica para **ConSalud.es** que “no es lo más habitual”, aunque sí que en algunos casos puede aparecer un aneurisma **asociado a determinadas enfermedades o en grupos familiares**. De hecho, en pacientes en los que ha habido dos o más miembros de la familia afectados, sí que se practican pruebas de **diagnóstico por imagen**, como resonancias (angio-resonancia) y en algunos casos incluso como **seguimiento para detectar su aparición**.

Del mismo modo, estas personas deben seguir unas recomendaciones para minimizar los riesgos y prevenir. La doctora señala dos fundamentales: **evitar el tabaco y la hipertensión**, ya que son los factores principales de riesgo vascular que ocasionan, especialmente en el caso de la hipertensión arterial, el **debilitamiento de las paredes de los vasos sanguíneos**. Y, por lo tanto, conlleva un mayor riesgo de rotura de los vasos sanguíneos. También recomienda moderar el consumo de aquellas **sustancias que aumentan la tensión**, como por ejemplo, la sal o el café, así que controlar la dieta y la medicación será fundamental en estas personas.

“Toda circunstancia que pueda dar lugar a una elevación de la tensión arterial puede favorecer un aneurisma o puede aumentar las probabilidades de que se rompa”

El objetivo con todas estas medidas es **reducir la presión con la que viaja la sangre** por los vasos sanguíneos, ya que es lo que precisamente puede provocar la dilatación de los mismos. A mayor presión, mayor dilatación tendrá una pared débil y, consecuentemente, mayor riesgo de rotura asociado. **Esa dilatación de un vaso sanguíneo se muestra como un pequeño abultamiento**, que es lo que conocemos como **aneurisma cerebral**.

Cuando los aneurismas están diagnosticados y son grandes o existe un elevado riesgo de rotura, se valora si se trata de forma preventiva, bien con **cirugía** o con **procedimientos endovasculares**, como puede ser un cateterismo. En este caso, se introduce un catéter a través de la ingle y se llega hasta el vaso del cerebro. Si se llega a producir una **hemorragia cerebral por la rotura del aneurisma**, el tratamiento consistiría en la cirugía o un procedimiento endovascular que impida el resangrado.

CONSUMO DE ESTEROIDES, ¿FACTOR DE RIESGO?

Hace poco conocíamos el caso de **Jo Lindner**, un influencer alemán dedicado al culturismo que falleció a los 30 años a causa de un aneurisma cerebral. Muchos seguidores se preguntaban si el consumo excesivo de **esteroides anabólicos** podría estar detrás de su fatal desenlace, aunque su pareja, la fisiculturista Nicha, informaba de que una tía de Lindner había perdido la vida por la misma causa 4 años atrás. Además del posible factor congénito, la Dra. Freijo refiere: **“Toda circunstancia que pueda dar lugar a una elevación de la tensión arterial puede favorecer un aneurisma o puede aumentar las probabilidades de que se rompa y provoque una hemorragia cerebral”**.

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

Te puede gustar

Consejo de un dermatólogo: «Haz esto cada día para disfrutar de una piel firme».

goldentree.es

Enlaces Promovidos por Taboola



El alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa | Pixelshot, Studiorman

CONSEJOS

La ciencia confirma cuál es el ejercicio capaz de retrasar el Alzhéimer varias semanas

Un estudio reciente ha demostrado la eficacia sobre este ejercicio



por Vanesa Saiz

13/07/2023 19:21h

🗨 Lee y haz comentarios

PUBLICIDAD

Tan solo en nuestro país, cerca de 800.000 personas padecen la **enfermedad** de alzhéimer, según los datos ofrecidos por la **Sociedad Española de Neurología** (SEN). Sin embargo, y a pesar de esta cifra, se estima que el 30% de los casos no están diagnosticados.

Estos datos demuestran que se trata de una **enfermedad** cada vez más en alza, pero a pesar de ello, existen noticias esperanzadoras.

A continuación vamos a ver los hallazgos que se han encontrado a través de un estudio reciente, y que al parecer, resultan muy prometedores.

PUBLICIDAD

NOVEDAD WHATSAPP: ¡Pincha aquí para recibir **GRATIS** los mejores Trucos para **Adelgazar** y de **Belleza** en WhatsApp!

Prevenir y retrasar el alzhéimer es posible, según la ciencia

El alzhéimer es uno de los tipos de demencia más comunes que existen. Aunque su nombre se emplea como término general para referirnos a la pérdida de memoria, lo cierto es que se ha demostrado que afecta también a otras habilidades cognitivas.

Entre las más habituales, además de la memoria, se destacan el pensamiento y el comportamiento. De forma general, la interferencia de la **enfermedad** en todas ellas hace que la persona no pueda desarrollar su vida cotidiana con normalidad.

PUBLICIDAD



PRECIO DE LA LUZ: Pincha aquí para ver las horas más baratas de



este lunes, 17 de julio

[Leer Más >>>](#)

En España cerca de 800.000 padecen la enfermedad de alzheimer | SATJAWAT BOONTANATAWEEPOLS IMAGES,
ATLASSTUDIO

Ahora bien, a pesar de que se trata de una **enfermedad** que suele aparecer en personas mayores de 65 años, esta tendencia ha cambiado. Desde hace un tiempo atrás, se han registrado casos en personas cada vez más jóvenes.

Los síntomas que acompañan a esta **enfermedad** tienden a desarrollarse lentamente, y además, suelen empeorar con el tiempo. Sin embargo, aunque hablamos de una patología progresiva, la ciencia no para de luchar para encontrar respuestas.

Y hablando precisamente de respuestas, un estudio elaborado por investigadores de la **Universidad Federal de Sao Paulo**, en Brasil, ha llegado a nuevos hallazgos. Al parecer, existe un ejercicio que podría prevenir y retrasar la aparición de la **enfermedad**.

PUBLICIDAD

[¡Funciona! Pincha abajo para conocer el método que te ayudará a mantenerte joven](#)

😬 ESTE ES EL TRUCO PARA REJUVENECER EL ORGANISMO EN 2 MESES

Los resultados del experimento dejaron sorprendidos a los expertos

Para llegar a estas conclusiones, los propios investigadores realizaron experimentos con ratones transgénicos. Además, estos animales portaban placas de beta-amiloide en el cerebro, las cuales están presentes en personas con Alzheimer.

Centrándonos un poco más en esta **proteína**, cabe destacar que su acumulación en el sistema nervioso central deteriora las conexiones sinápticas. Dicho de otra forma, lo que ocurre es que se dañan las neuronas, y por lo tanto empiezan a aparecer los síntomas característicos de la **enfermedad**.

PUBLICIDAD

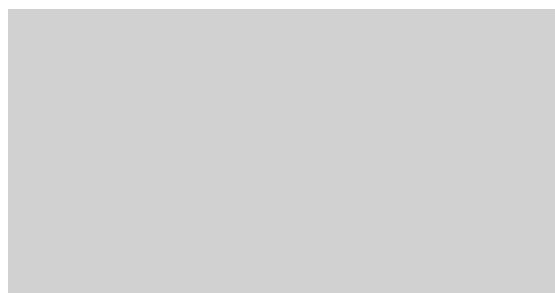



 **NUEVA ESTAFA: El timo del paquete trae de cabeza a la Policía**

[Leer Más >>>](#)

Pues bien, una vez estudiadas todas las variables, el objetivo de los investigadores era analizar un entrenamiento en ratones. Concretamente, el experimento se basaba en hacer que estos subieran una escalera de 110 centímetros y con una inclinación de 80°.

Así mismo, lo que se pretendía era imitar ciertos tipos de entrenamiento de resistencia que haríamos los humanos, en la mayoría de casos en los gimnasios. Después de cuatro semanas se les tomó una muestra de sangre a los ratones, y los resultados fueron increíbles.





La práctica de ejercicios de resistencia podría ser clave para prevenir el alzheimer | GETTY IMAGES SIGNATURE,



SCIENCE PHOTO LIBRARY

PUBLICIDAD

El ejercicio que podría ser clave

Tal y como comentábamos anteriormente, los investigadores hallaron un dato muy curioso en la muestra de sangre de los ratones. Al parecer, después de que estos se sometiesen al ejercicio de resistencia, los niveles de formación de placas beta-amiloide disminuyeron.

Como se puede deducir, todo apunta a que practicar ejercicio aeróbico en personas podría ser la clave para prevenir la **enfermedad**. "Esto confirma que la actividad física puede revertir las alteraciones neuropatológicas", señala Henrique Correia Campos, autor del artículo.

 ¡Lo notarás! [Pincha aquí y descubre el hábito más eficaz para evitar la pérdida de memoria](#) 

 VER EL PEQUEÑO CAMBIO QUE PREVIENE LA PÉRDIDA DE MEMORIA 

PUBLICIDAD



ALERTA: Los 5 productos del supermercado que podrían ser cancerígenos

[Leer Más >>>](#)

Por lo tanto, realizar carreras diarias, salir a caminar o practicar ejercicios aeróbicos, en general, es la mejor medicina preventiva para esta **enfermedad**. Además, también cabe destacar la gran cantidad de beneficios que tiene para nuestra salud.

Y es que el ejercicio de resistencia, además de repercutir de forma muy positiva sobre la función cognitiva, también mejora nuestra salud cardiovascular. Así mismo, también nos ayuda a controlar el **peso**, aumenta nuestra fuerza y mejora nuestro estado anímico. ¡Ya no hay excusas para practicarlo!

Comentarios
Lee y haz comentarios

¡Lo más leído!



Carne, fruta y pescado a mitad de precio: el súper que tira la casa por la ventana

Los productos que se incluyen van cambiando cada semana

por Marta Cabrera Benito



News·ES *EURO*



🏠 News ES Euro > Salud

✔ La ciencia confirma qué ejercicio es capaz de retrasar varias semanas el Alzheimer

SALUD Lucille ✔ Noticias ⌚ 3 days ago 🚫 REPORT



La ciencia confirma qué ejercicio es capaz de retrasar varias semanas el Alzheimer

Sólo en nuestro país, cerca de 800.000 personas padecen la **enfermedad** de Alzheimer, según datos facilitados por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Sin embargo, a pesar de esta cifra, se estima que el 30% de los casos no son diagnosticados.

Estos datos muestran que es un **enfermedad** cada vez más al alza, pero a pesar de ello, hay noticias esperanzadoras. A continuación vamos a ver los hallazgos que se han encontrado a través de un estudio reciente, y que parecen ser muy prometedores.

NUEVO WHATSAPP: Haga clic aquí para recibir **GRATIS** los mejores trucos para **Adelgazar** y de **Belleza** ¡En whatsapp!

Prevenir y retrasar el Alzheimer es posible, según la ciencia

El Alzheimer es uno de los tipos de demencia más comunes que existen. Aunque su nombre se utiliza como término general para referirse a la pérdida de memoria, lo cierto es que se ha demostrado que afecta también a otras capacidades cognitivas.

Entre los más comunes, además de la memoria, destacan el pensamiento y la conducta. En general, la interferencia de los **enfermedad** en todos ellos hace que la persona sea incapaz de desarrollar su vida diaria con normalidad.

| Imágenes de Satjawat Boontanataweepols, Atlasstudio

Ahora, a pesar de que es un **enfermedad** que suele aparecer en personas mayores de 65 años, esta tendencia ha cambiado. Desde hace algún tiempo, se han reportado casos en personas cada vez más jóvenes.

Los síntomas que acompañan a este **enfermedad** tienden a desarrollarse lentamente y también tienden a empeorar con el tiempo. Sin embargo, aunque estemos hablando de una patología progresiva, la ciencia no deja de luchar para encontrar respuestas.

Y hablando precisamente de respuestas, un estudio realizado por investigadores de la Universidad Federal de Sao Paulo, en Brasil, ha arrojado nuevos hallazgos. Al parecer, existe un ejercicio que podría prevenir y retrasar la aparición de **enfermedad**.

Los resultados del experimento dejaron sorprendidos a los expertos

Para llegar a estas conclusiones, los propios investigadores realizaron experimentos con ratones transgénicos. Además, estos animales portaban placas de beta-amiloide en sus cerebros, que están presentes en las personas con Alzheimer.

Enfocándome un poco más en esto **proteína**, cabe señalar que su acumulación en el sistema nervioso central

perjudica las conexiones sinápticas. Es decir, lo que ocurre es que las neuronas se dañan, y por tanto los síntomas característicos de la **enfermedad**.

Pues bien, una vez estudiadas todas las variables, el objetivo de los investigadores era analizar el entrenamiento en ratones. En concreto, el experimento se basó en hacerlos subir por una escalera de 110 centímetros con una inclinación de 80°.

Asimismo, lo que se pretendía era imitar ciertos tipos de entrenamiento de resistencia que harían los humanos, en la mayoría de los casos en los gimnasios. Después de cuatro semanas, se tomó una muestra de sangre de los ratones y los resultados fueron sorprendentes.

Montaje con una mujer practicando deporte y un círculo en el que aparece la imagen de un cerebro
| Getty Images Signature, Biblioteca de fotografías científicas

El ejercicio que podría ser clave

Como mencionamos anteriormente, los investigadores encontraron un dato muy curioso en la muestra de sangre de los ratones. Parece que después de realizar ejercicios de resistencia, los niveles de formación de placa beta-amiloide disminuyeron.

Como se puede deducir, todo apunta a que la práctica de ejercicio aeróbico en personas podría ser la clave para prevenir **enfermedad**. “Esto confirma que la actividad física puede revertir los cambios neuropatológicos”, dice Henrique Correia Campos, autor del artículo.

Por lo tanto, las carreras diarias, las caminatas o el aeróbico, en general, es la mejor medicina preventiva para esto. **enfermedad**. Además, también cabe destacar la gran cantidad de beneficios que tiene para nuestra salud.

Y es que el ejercicio de resistencia, además de tener un impacto muy positivo en la función cognitiva, también mejora nuestra salud cardiovascular. Asimismo, también nos ayuda a controlar la **peso**, aumenta nuestra fuerza y mejora nuestro estado de ánimo. ¡Ya no hay excusas para practicarlo!

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

« PREV

Carolina Acevedo explotó tendencia con traje de baño estampado

NEXT »

La Junta Médica asegura que Emerenciano Sena presenta un “buen estado de salud” y su plan para lograr el arresto domiciliario es complicado

RELATED POSTS

SOCIEDAD

El hábito diario que disminuye el riesgo de alzhéimer

LIDIA LOZANOFoto: **Big Stock**

SÁBADO 15 DE JULIO DE 2023

6 MINUTOS

Además de otros como hacer ejercicio físico

El **alzhéimer** es la forma más común de demencia. Según la **Sociedad Española de Neurología**, en 2022 había alrededor de **800.000 personas** en España que padecían esta enfermedad. Aunque aún no se ha encontrado una cura para la demencia y sigue siendo **irreversible**, la ciencia no deja de investigar para **tratarla y evitarla**.

Según unos estudios recientes, **el ejercicio físico** hace que se mantenga una buena estructura muscular durante más tiempo y previene la demencia. Un nuevo estudio ha descubierto que hay otro hábito que ayuda a ralentizar el **encogimiento cerebral**, que es más rápido en personas con enfermedades neurodegenerativas y puede dar lugar a un **deterioro cognitivo leve**.



65YMAS.COM

Este hábito -muy común en España- es la **siesta corta, de no más de 20 minutos o media hora**. Según la investigación, publicada en la revista '**Sleep Health**', se ha encontrado "una asociación entre la siesta diurna habitual y un mayor volumen cerebral, lo que podría sugerir que **dormir la siesta con regularidad proporciona cierta protección contra las patologías neurodegenerativas** al compensar la falta de sueño", indican los autores. La **doctora Victoria Garfield de la University College de Londres (UCL)** y coautora del estudio, asegura que "puede ser que una siesta corta durante el día ayudara a preservar el volumen cerebral, lo cual **es algo positivo potencialmente para la prevención de la demencia**".

Relación entre siesta y volumen cerebral

El estudio, realizado en conjunto con la **Universidad de la República de Uruguay**, se ha basado en datos del **estudio UK Biobank**, que incluía información de **más de 500.000 participantes** de entre 40 y 69 años que vivían en Reino Unido entre 2006 y 2010 para comprobar si una **combinación de variantes genéticas que anteriormente se habían asociado con la siesta, guardaban también relación con el volumen cerebral**.

En cuanto a esto, los autores han destacado que "**la relación entre la siesta**

65YMAS.COM

Los adultos mayores duermen siesta. Sin embargo, el estudio reflejaba que **solo el 5% reconocía que dormía siesta habitualmente**, frente al **57% que decía que "nunca" o "rara vez" lo hacía**.



Pese a que en un principio se creía que aquellos que **dormían siesta** tenían un riesgo de salud mayor si no se tenían en cuenta otras características como tabaquismo, edad o enfermedades cardiovasculares, cuando se tuvo en cuenta la **predisposición genética a la siesta**, se dieron cuenta de que **las personas que la dormían con cierta regularidad tenían cerebros más jóvenes**.

La edad del cerebro se midió tomando como referencia el **volumen cerebral**, por lo que los investigadores encontraron una relación equivalente a los que tenían **entre 2,6 y 6,5 años menos**. Sin embargo, **no se encontraron diferencias en el volumen del hipocampo** -fundamental para la memoria-, **el procesamiento visual y el tiempo de reacción**.

El estudio se suma a otras indicaciones de que **el sueño es importante para la salud del cerebro**. Aun así, la neurocientífica

65YMAS.COM

estudio- asegura que **tiene limitaciones**": se basa en datos de británicos blancos, la duración exacta de la siesta no está clara y no hay evidencias de los beneficios se observen en personas sin predisposición genética.

Otros indicativos de demencia

Los investigadores recomiendan una duración de, **como máximo, 30 minutos**. Esta información choca con lo que se ha advertido previamente en otras publicaciones: **las siestas largas pueden ser un síntoma precoz del Alzhéimer**. Pero, además del volumen cerebral, hay otros indicativos de la aparición de algún tipo de demencia en edades avanzadas.

Por ejemplo, otro estudio publicado en la revista '**Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle**' demostró que **las mujeres** -independientemente de su estilo de vida y el factor genético- **tenían más posibilidad de desarrollar una demencia**; así como las mujeres que tenían una **fuerza de agarre más baja**.



Precisamente las mujeres que

65YMAS.COM

demencia cuando fueran mayores; al igual que las participantes con **mejores resultados en la TUG**, una prueba para medir la fuerza de agarre de las mujeres y el tiempo que tardan en levantarse de una silla, andar tres metros, darse la vuelta y volver a sentarse.

Otro elemento que podría influir en el riesgo de padecer demencia es el **uso de Internet**. Un estudio reciente publicado en la revista '**Journal of the American Geriatrics Society**', descubrió que aquellas personas que pasaban **conectadas de seis a ocho horas diarias** presentaban un **riesgo más elevado de demencia**. Los investigadores estudiaron durante ocho años a 18.154 adultos de entre 50 y 65 años que no tenían demencia al comienzo del estudio. Aun así, los propios autores reconocen que **no hay cifras suficientes** para sacar una conclusión clara.

Sobre el autor:

Lidia Lozano

[... saber más sobre el autor](#)

Relacionados

Una dieta elevada en sal aumenta el riesgo de demencia

El peluche japonés que utiliza la IA para ayudar a personas con demencia

Observatorio sobre el maltrato en personas con demencia en Valencia

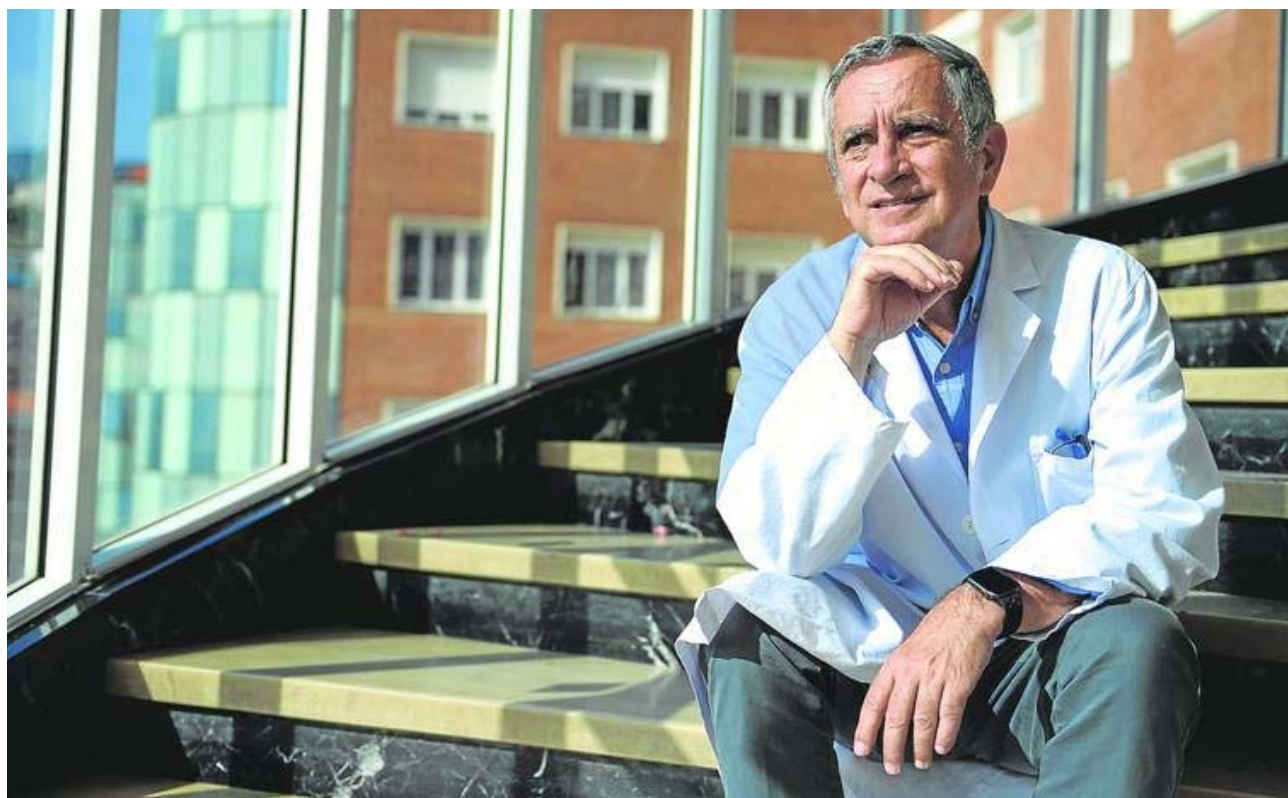
Etiquetas ALZHEIMER

ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ

Alfredo Rodríguez Antigüedad | Jefe de Neurología del hospital de Cruces

«El desamor llegará a operarse, todo lo que imaginamos acaba por ser real»

La SEN premia al especialista vasco por su «amplia labor científica y su dedicación a la investigación»



Rodríguez Antigüedad, en las escalinatas del hospital de Cruces, donde dirige el servicio de Neurología. Yvonne Iturgaiz



Fermín Apezteguia

Seguir

Lunes, 17 de julio 2023, 01:32

1 Comentario



Este contenido es exclusivo para suscriptores

7 pautas para dormir bien este verano

Dormir bien se complica sobre todo en verano, aquí tienes una serie de trucos que te ayudarán a conciliar el sueño



Lograr un buen descanso es fundamental para nuestro cuerpo EP

PUNTO EN VERANO



Opel Service: ¡gratis control de verano!

Este verano pon tu Opel a punto. Te realizamos gratis tu control de verar y la revisión de climatización. Pide tu cita ya
opel

Read More

L. G.

Domingo, 16 de julio 2023, 19:33



Dormir bien se está convirtiendo en una «pesadilla» para los españoles, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), **cerca del cincuenta por ciento de los adultos de nuestro país no tienen un sueño de calidad** y más de tres millones sufren un trastorno de sueño crónico y grave.

Los problemas más habituales relacionados con el sueño suelen ser no dormir las horas suficientes, tener problemas para conciliar el sueño o desvelarse a media noche, problemas que según el informe hemos asimilado como «normales» y por lo que no le buscamos solución pero que no lo son y **hay que tratarlos con un especialista**. Estos problemas suelen acrecentarse con la llegada del verano y las altas temperaturas

problemas suelen asociarse con la llegada del verano y las altas temperaturas.

Cada vez son más los estudios, como uno recientemente publicado por la Fundación Pasqual Maragall que **relacionan el no dormir bien con diferentes enfermedades como el alzhéimer**, de hecho, la falta de sueño podría ser uno de los primeros síntomas a la hora de detectar esta enfermedad.

Además de las relaciones entre la falta de sueño y el alzhéimer, **otras consecuencias no tan graves, pero mucho más inmediatas como pueden ser:** engordar, falta de energía, apatía, la dificultad para concentrarse, baja autoestima, cero libido, ansiedad y depresión.

La diabetes y la hipertensión, también están relacionadas con la falta de descanso y el peso. Esta falta de descanso, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares como un infarto o un ictus.

Como podemos ver, **descansar es fundamental para un correcto funcionamiento de nuestro organismo** tanto en el corto como en el largo plazo y debemos esforzarnos por tratar de superar los problemas que tengamos a la hora de dormir por pequeños que sean o por normales que nos parezcan. Con pequeños cambios en nuestra rutina diaria y algunos consejos para la relajación pueden ayudarte mucho más de lo que crees.

7 trucos para conciliar el sueño

Marca un horario: crear una rutina con respecto a la hora de irse a dormir es fácil los días laborales, el problema llega el fin de semana, sobre todo los domingos y esa costumbre de levantarse algo más tarde de lo normal que lo único que produce es que a la siguiente noche nos cueste más dormir.

Cena poco y temprano: se recomienda no cenar en las dos horas previas a irnos a la cama, para que el proceso digestivo no altere al cuerpo mientras intentamos dormirnos. Cuanto más ligera sea nuestra cena más rápida y leve será nuestra digestión. Hay que evitar también la ingesta de cafeína y alcohol.

Cuida el entorno: mantener un ambiente fresco es fundamental para dormir con facilidad y más en la época veraniega. Si dispones de aire acondicionado enciéndelo previamente a ir a la cama para que en ese momento ya esté fresca la habitación.

Actividad física: Los trabajos de hoy en día que muchas veces nos hacen estar horas y horas delante de un ordenador, provocan que, aunque estemos agotados mentalmente, nuestro cuerpo no se ha movido. Hay que moverse para cansar al cuerpo con una pequeña rutina de ejercicio.

Contar: las míticas ovejitas sí son un buen método para dormir, es una técnica basada en concentrar al cerebro en una sola tarea muy simple para que el resto del organismo se relaje.

Foco en la respiración: una mano en el estómago y otra en el pecho. Coge aire 8 segundos y expúlsalo en el mismo periodo de tiempo hasta vaciar tus pulmones. Focalizarse en la respiración es un ejercicio que relaja mucho.

Relajación progresiva: una técnica empleada por militares en campos de combate, situaciones donde conciliar el sueño es muy complicado, consiste en tensionar los músculos uno a uno para que luego se relajen totalmente, hay que comenzar por los de la cara y acabar en los pies.

No tienes que hacer todos estos trucos el mismo día, más bien debes tratar de localizar tu problema y luego poner en práctica los que combaten ese problema en concreto. Aunque por supuesto esto son recomendaciones que ayudan, lo ideal sería si se dispone de los medios tratarlo con un especialista.

Temas SALUD TRUCOS Y CONSEJOS VERANO

Publicidad

NOTICIAS HOY Caso Émile Desaparición misteriosa en EEUU El triunfo de Alcaraz Explosión en e

ÚLTIMA HORA Detenido un joven de 20 años por matar presuntamente a su padre en su casa de Gi

informativos
TELECINCO

ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

PORTADA **SOCIEDAD**

¿Por qué duele la cabeza cuando hace tanto calor?



Carlos Losada Madrid

17/07/2023 06:30h.



La intensa luz solar también ayuda a la aparición de cefaleas en verano

Una de cada siete personas que lea este artículo ahora sufre dolor de cabeza

El **verano** es probablemente la época preferida de mucha gente. A fin de cuentas es el momento en el que se suelen tomar las vacaciones pues el clima y las horas de luz invitan a pasar más tiempo fuera de casa. Sin embargo, el **calor** también tiene sus inconvenientes y uno de ellos es la aparición de las **temidas cefaleas**. Los **dolores de cabeza** no solo son molestos, sino que en muchas ocasiones incluso impiden a quienes lo padecen.

PUBLICIDAD



representativos: “El 4% de la población española sufre algún tipo de cefalea primaria de forma crónica, lo que significa que casi **2 millones de españoles** experimentan dolor de cabeza más de 15 días al mes”.

MÁS

- | Estos son los trucos de la DGT para conducir durante las olas de calor
- | Ola de calor: ¿Qué alimentos son buenos para evitar lipotimias y bajadas de tensión?
- | Ola de calor: ¿Por qué las altas temperaturas dan sueño de día y no dejan dormir de noche?

Dolor de cabeza en verano

Estas cefaleas crónicas son un problema que se repite a lo largo del año, sin embargo, hay ocasiones en las que las altas temperaturas despiertan en nosotros un **dolor de cabeza** repentino. Pues bien, la causa se encuentra en el **aumento de las temperaturas**. Tal y como lo explica Sanitas, “muchos de los dolores de cabeza se producen por un mecanismo de vasodilatación, es decir, que los vasos sanguíneos aumentan de diámetro”.

Esto provoca una inflamación que genera el dolor, el cual se verá agravado por la sensación de malestar que aporta el calor extremo y por otros factores como la **intensa luz solar** que perciben nuestros ojos, la cual también puede ayudar a que aparezcan las cefaleas.



situación y estime lo que convenga necesario.

Consejos para evitar las cefaleas

Otra opción es tomar todas las **medidas** posibles para evitar la **aparición de estos dolores**. Entre ellas podemos apuntar las siguientes:

- **Mantener la casa fresca.** Aunque resulte muy obvio, si mantenemos una temperatura templada en nuestro hogar, disminuirán las opciones de sufrir cefaleas originadas por las elevadas temperaturas.
- **Evitar los cambios bruscos de temperatura.** El contraste de pasar de una estancia fresca –algún local climatizado– a otra de mucho calor ayuda a que la cabeza sufra.
- **Utilizar gafas de sol.** Ya hemos comentado que la intensa luz solar no ayuda a que la cefalea desaparezca, sino todo lo contrario. Por lo tanto, siempre es conveniente usar gafas de sol en las horas más luminosas.

Protección solar. En el caso de ser propensos a experimentar dolores de cabeza generados por el intenso calor, hay que evitar estar bajo el influjo solar. Es decir, no solo es conveniente ponerse gorras y sombreros, sino que además hay que evitar darse baños de sol en la playa, pues más que relajar, provocarán un mayor dolor de cabeza.

TEMAS

Verano

Ola de calor

Actualidad

Programas

Corporativo

¿Qué es la Meningitis y que la provoca?

Por **Carlos Sáenz** - 11 de julio de 2023

La meningitis es una condición en la cual las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal, conocidas como meninges, se inflaman.



Causas de la meningitis

En la mayoría de los casos, aunque no siempre, esta inflamación es causada por una infección. Existen diferentes tipos de meningitis infecciosa, que se pueden clasificar según su origen: **viral, bacteriano o fúngico, siendo este último menos común.**

LAS MENINGITIS VIRALES SUELEN SER BENIGNAS Y SE RESUELVEN ESPONTÁNEAMENTE, SIN EMBARGO, LAS BACTERIANAS SON GRAVES Y REQUIEREN UN TRATAMIENTO ANTIBIÓTICO DE EMERGENCIA.

A pesar de que la vacunación es el método principal de prevención,

se registran aproximadamente 1.000 casos de meningitis cada año en España, según los últimos datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN). Además, la tasa de mortalidad es del 10%.

La meningitis es una enfermedad que se presenta en todo el mundo, pero afecta especialmente a países con escasos recursos, principalmente en el África subsahariana. Por esta razón, la [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS) ha establecido un plan para combatir la meningitis para el año 2030, basado en tres objetivos: eliminar las epidemias de meningitis bacteriana, reducir en un 50% el número de casos de meningitis bacteriana prevenible mediante vacunación, disminuir las defunciones en un 70% y mejorar la calidad de vida después de padecer meningitis.

Principales causas

Según los expertos, la meningitis viral es el tipo más común, pero las causadas por bacterias o hongos son las más graves. Las principales bacterias responsables de la meningitis son:

- **Neisseria meningitidis (meningococo)**
- **Streptococcus pneumoniae (neumococo)**
- **Haemophilus influenzae**
- **Streptococcus agalactiae (estreptococo del grupo B)**

Las enfermedades infecciosas tienden a propagarse en lugares donde hay conglomerados de personas. Durante la pandemia de Covid-19, se observó una notable disminución en los casos de meningitis debido al uso de mascarillas y el distanciamiento social, ya que estas medidas redujeron la transmisión de la enfermedad.

¿Cuál es la sintomatología de la meningitis?

Aunque los síntomas clínicos de la meningitis pueden variar según la causa y el momento del diagnóstico, los síntomas más comunes

incluyen:

- **Fiebre**
- **Dolor de cabeza**
- **Rigidez de cuello**
- **Náuseas**
- **Vómitos**
- **Sensibilidad a la luz (fotofobia)**

En el caso de los bebés, un síntoma importante para detectar la enfermedad es la protuberancia o abultamiento de la fontanela, que es la zona blanda en la parte superior de su cabeza.

Cuando la infección se propaga por todo el cuerpo y provoca una respuesta en cadena, conocida como septicemia, se convierte en una emergencia médica potencialmente mortal.

También te puede interesar: [«¿Comer chocolate es bueno para la salud?»](#)

Carlos Sáenz

<http://www.agenciae.com>

Joven periodista con grandes ambiciones de comerse el mundo. Enamorado de mi tierra y de las buenas comidas con amigos. Ahora enfocado en aprender todo lo que pueda sobre el mundo del Marketing Digital y de la programación.



Lunes, 17 de Julio de 2023 | Teléfono: 986 438 020

Portada Nacional CC.AA. Internacional Opinión Actualidad Empresa Actualidad Sanitaria A Fondo EM 20 Aniversario

Buscar

Noticias | Economía

JOSÉ CODINA / PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN RECUÉRDAME

Atrás

'Queremos crear conciencia en los espectadores y que conozcan cómo el Alzheimer es el inicio de 'la desconexión' de muchos ámbitos'

'Recuérdame Alzheimer, el principio de la desconexión' es un documental de la Asociación Recuérdame con la colaboración de Kern Pharma con la que pretenden visibilizar las etapas más duras del Alzheimer y generar una sensibilidad y concienciación social sobre las necesidades de pacientes y cuidadores. El director y protagonista del largometraje recuerda que "esta enfermedad es un viaje de no retorno donde las necesidades van en aumento"

M.S. / EM 12-07-2023

COMPARTIR



Pregunta.- Decía usted que este documental es "una gran oportunidad para poner de manifiesto las necesidades de los pacientes que sufren esta enfermedad". ¿Cuáles son las demandas más urgentes que, al respecto de la atención al Alzheimer, es preciso atender?

Respuesta.- Las demandas más urgentes son la falta de ayudas y la agilidad para dar respuesta a las necesidades de pacientes y su entorno. Hay que pensar que un diagnóstico

de Alzheimer no solo afecta al enfermo sino a todos los que están a su alrededor. Además, esta enfermedad es un viaje de no retorno donde las necesidades van en aumento. Por eso, desde nuestra asociación hemos querido presentar este documental 'Recuérdame Alzheimer. El principio de la desconexión' con el apoyo de Kern Pharma, un laboratorio que desde sus inicios ha tenido una sensibilidad especial por esta patología y ha impulsado multitud e iniciativas para mejorar la salud y calidad de vida de los pacientes y su entorno. Recomiendo especialmente a los pacientes y familias que estén viviendo de cerca esta enfermedad su web www.konexionalzheimer.com donde podrán encontrar un montón de recursos para informarse, conocer cuáles son los trámites administrativos a seguir para solicitar ayudas, descargarse materiales de desarrollo cognitivo, etcétera.

P.- ¿En qué momento y con qué objetivo decide poner en marcha un proyecto como 'Recuérdame Alzheimer, el principio de la desconexión'?

R.- El inicio se remonta a finales de 2018, cuando mi madre empieza a mostrar los síntomas e, incluso, sufrimos su desaparición. Una vez la localizamos, nos confirman que padece Alzheimer. Y es durante todo este periodo de acompañamiento a su enfermedad cuando me doy cuenta de las pocas ayudas que existen. Hay que pensar que es una patología que convierte al enfermo en dependiente y no todas las familias tienen la capacidad de contar con ayuda para su cuidado. Por eso, decido que hay que contar su historia para visibilizar la enfermedad y generar mayor comprensión y concienciación social. Quería que fuera también un homenaje a mi madre que, lamentablemente ya no pudo vivir el estreno.

P.- ¿En qué momento sucede ese "principio de la desconexión" que da título al documental?

R.- El título es una clara declaración de intenciones. Queremos crear conciencia en los espectadores y que conozcan cómo el Alzheimer es el inicio de "la desconexión" de muchos ámbitos, principalmente de las relaciones personales. No obstante, amigos, familiares y entorno debemos tratar de acompañarlos en todo este proceso y apoyar en todo lo que sea necesario. También queremos ser capaces de transmitir la importancia de esta patología que, en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) afecta a más 800.000 personas y cada año se diagnostican 44.000 más.

P.- ¿Cómo describe el proceso desde la grabación a estreno del largometraje?

R.- Aunque nació como un homenaje a mi madre, se ha convertido en un ejemplo de lo que día a día viven multitud de familias con casos similares. El proceso de grabación fue complicado porque mi madre ya estaba en un estado avanzado de la enfermedad y también porque lógicamente al ser una asociación sin ánimo de lucro hemos tenido que contar con la ayuda tanto de particulares como de empresas que nos han apoyado en distintos



momentos. Este documental no habría sido realidad sin todas ellas. Tampoco presentarse en Barcelona recientemente como hemos hecho gracias a la colaboración de Kern Pharma a la que de nuevo quiero agradecer su apoyo.

P.- En el caso del Alzheimer, aunque es una persona la que sufre la enfermedad, la dolencia también impacta en su entorno más cercano. ¿Qué es lo más duro de enfrentarse a un diagnóstico de Alzheimer en la familia?

R.- Hay muchos momentos duros en el diagnóstico del Alzheimer. Primero, el impacto inicial, cuando el enfermo es consciente del deterioro que va a ir sufriendo y, por eso, la asimilación del diagnóstico muchas veces viene acompañada de una depresión en la que es importante acompañar. En mi caso particular, soy técnico de emergencias y pensaba que estaría preparado, pero la verdad que es una situación que en un primer momento te supera. Por eso son tan importantes las ayudas.

También hay otro momento clave que tiene un gran impacto en las familias y es cuando los afectados olvidan quienes son las personas que les rodean. En ese momento, las miradas cobran un papel clave porque aunque la relación cambie el amor por ese familiar se mantiene y hay que saber apoyarlo y acompañarlo durante toda su enfermedad. Otros momentos muy duros son las desapariciones porque son momentos que las familias viven con gran preocupación y que, lamentablemente, no siempre terminan bien. Es muy importante que los pacientes que comienzan a tener problemas de orientación lleven dispositivos de geolocalización para evitar este tipo de riesgos y también es muy importante la ayuda de los Cuerpos de Seguridad del Estado para activar cuanto antes los protocolos de búsqueda en estos casos.

P.- ¿Qué apoyos brindan a través de la asociación a familiares o cuidadores en ese primer momento de diagnóstico?

R.- La asociación se creó en 2021 y nos enfocamos en ayudar de manera integral a los pacientes y sus familias. Por eso, mi teléfono y todos los canales de contacto de la asociación están operativos 24/7 para ayudar en todo lo que sea necesario. Tenemos en marcha diferentes iniciativas como el envío gratuito de materiales de desarrollo cognitivo cedido por Kern Pharma, sesiones de musicoterapia, terapia con perros con los que visitamos a pacientes en residencias y en sus domicilios, sesiones quincenales de acompañamiento a los cuidadores y familiares vía online y presencial con el apoyo de una neuropsicóloga... En definitiva, multitud de acciones para acompañar y mejorar la calidad de vida de los pacientes y su entorno.

A largo plazo, nuestra ilusión sería contar con un centro propio gratuito que nos permitiera dar un soporte todavía más directo. Queremos que cuente con apoyo de profesionales como el neuropsicólogo, fisioterapeuta y logopeda, y que sirva tanto para pacientes como para sus familiares.



EDICIONES AUTONÓMICAS

Andalucía

Arrancan en Fuengirola los encuentros playeros La Gramola de la diputación con 400 mayores malagueños

A información pública el proyecto para fomentar la participación de las personas socias en los CPA de mayores

La Junta refuerza el seguimiento de las personas mayores y con dependencia durante las alertas por calor

Castilla y León

La Consejería de Familia de Castilla y León y la Diputación de Zamora aúnan esfuerzos para reforzar el ámbito de los cuidados a las personas mayores

Familia e Igualdad de Oportunidades convoca una línea de ayudas dirigidas a entidades del tercer sector social

La Junta convoca las ayudas individuales a los castellanos y leoneses en el exterior en situación de especial necesidad

Euskadi

Melgosa se reúne con representantes de SECOT Euskadi

La FED contradice a los COE y valora 'como una buena noticia' que los auxiliares puedan realizar funciones de enfermería en las residencias

Melgosa remarca la necesidad de apostar por políticas de envejecimiento que eviten 'la exclusión y el sufrimiento'

Galicia

Fabiola García anuncia la publicación de la orden de ayudas a entidades de inclusión social

La Asociación de Empresarios Gallegos de Cataluña reconoce la labor solidaria de Fagal con el Premio a la Excelencia Gallega

'Mellor acompañados', el programa de la FAG que favorece la autonomía y bienestar de las personas mayores



Ictus, posibles señales de alarma que no se deben pasar por alto

por Verónica Fernández 15 julio, 2023 04:36

El ictus, también conocido como accidente cerebrovascular, es uno de los motivos más frecuentes de asistencia neurológica de emergencia, causado por un trastorno de circulación cerebral. En este tipo de enfermedad, cada minuto que pasa es esencial, por ello es importante estar atento a las [señales de alarma](#) de esta condición.

La Sociedad Española de Neurología afirma que la mortalidad y discapacidad a causa de esta enfermedad ha disminuido en los últimos años debido a la detección precoz de sus síntomas. Por ello, la clave fundamental es actuar con rapidez y llamar al Servicio de Atención y Cuidado a domicilio de Brunimarsa para recibir la atención médica necesaria.

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

Cubrimos tus necesidades

Beko

Más información

Señales de alarma del ictus

De acuerdo a la Clínica Universidad de Navarra, el ictus o accidente cerebrovascular es una de las causas más importantes de incapacidad permanente en el adulto y la segunda causa de muerte. Por ello, es crucial acudir lo más pronto posible a un centro médico en caso de estar presentando sus síntomas, para recibir el tratamiento adecuado y disminuir el impacto de esta enfermedad en las funciones cerebrales.

Existen seis señales de alarma que pueden alertar a una persona de que está sufriendo de un accidente cerebrovascular. Una de las principales señales es la **pérdida de fuerza o de sensibilidad en la mitad del cuerpo**, observando desde afuera cómo la persona tiene media cara caída o no puede sostener un objeto con un brazo por la misma debilidad presente en la mitad de su cuerpo.

También se evidencia **dificultad para hablar**, haciendo uso de palabras que no tienen sentido, o complicaciones para atender a otra persona, aun utilizando un lenguaje sencillo. Otras de las señales son la **sensación de vértigo o desequilibrio**, **dolores intensos de cabeza**, **visión borrosa o pérdida parcial o total de la vista y sensación de hormigueo** en un lado del cuerpo, en la cara, brazo o pierna.

Consejos para prevenir un accidente cerebrovascular

El ictus puede prevenirse a cualquier edad, pero especialmente a partir de los 45 años, para reducir considerablemente el riesgo de accidente cerebrovascular. Para ello, se recomienda **mantener una alimentación equilibrada y sana, rica en proteínas, verduras, frutas e hidratos de carbono**.

También se debe realizar actividad física regular, ya sea caminar durante 30 minutos o realizar algún ejercicio que se adapte a la condición y rutina de la persona. Con ayuda de la alimentación y el **ejercicio frecuente**, se tiene un control del peso.

Por otra parte, se debe llevar un control de la presión arterial y los niveles de colesterol, prevenir el estrés a toda costa, dormir por lo menos las ocho horas reglamentarias, evitar el consumo de alcohol y el tabaquismo y mantener activo el cerebro con ayuda de ejercicios o actividades que estimulen las funciones cerebrales.

En caso de verse afectado por un ictus; hay empresas especializadas como [Brunimarsa](#) que pueden prestar un servicio socio-sanitario de calidad personalizado a domicilio.

Blog

DESCANSO

La importancia de un buen colchón para conciliar un sueño reparador

Posted by  Home And Relax

15
MAY



Los **colchones** son elementos esenciales para propiciar un descanso confortable y reparador. De la calidad de sus materiales depende, en buena medida, la profundidad del sueño y su consecuente efecto para la salud.

El insomnio es considerado el trastorno de sueño más frecuente y, en países como España, el porcentaje de personas que padecen este problema ha aumentado considerablemente.

En muchos casos, esta contrariedad se reduce e, incluso, puede llegar a erradicarse con la elección de un colchón adecuado como los ofertados por **Home and Relax**. Esta com

Llamar

Whatsapp

...
Sidebar



Importancia del colchón de calidad para el descanso

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 25 y un 35 % de la población adulta española padece insomnio, mientras que un 10 y 15 % sufre de insomnio crónico, lo que significa que más de 4 millones de adultos españoles experimentan graves dificultades al intentar dormir o mantener el sueño. Según investigaciones científicas de universidades en Reino Unido y Estados Unidos, el insomnio aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2, ya que el no conciliar el sueño eleva los niveles de azúcar en la sangre.

Estudios similares comprueban las nocivas consecuencias del no descansar, entre las que se incluyen mayor incidencia en ataques de ansiedad, estrés y pánico. No descansar también reduce la sensación de tranquilidad y por ende, altera las emociones relacionadas con la autoestima y la autopercepción.

Cambiar el colchón puede coadyuvar a disminuir la prevalencia del insomnio, ya que la comodidad, la correcta distribución del riego sanguíneo y el mejoramiento de la postura provocados por estos, **estimula al organismo y promueve una rutina de sueño efectiva y provechosa**.

Colchones viscoelásticos y de muelles ensacados

[Llamar](#)[Whatsapp](#)[Sidebar](#)

Los colchones en viscoelástica o de muelles ensacados ofrecen cualidades eficientes y pertinentes para dormir plácidamente. Los viscoelásticos se dividen en **espumados y moldeados**. Los primeros se elaboran con materiales para permitir la aparición de más poros, contribuyendo así a **mejorar la ventilación y transpiración del colchón**, algo necesario para descansar. Los moldeados, por su parte, se elaboran con poros más cerrados y menos transpirables, por lo que son **útiles para personas que requieran dicho sistema**.

Los colchones de muelles ensacados son adaptables y versátiles, además de que funcionan como amortiguadores independientes por su estructura. Estas piezas ofrecen firmeza de acuerdo a la presión sometida sobre la misma y proporcionan un apoyo suave ideal para la zona lumbar y las piernas, lo que indica que se acomodan a la posición del cuerpo.

En Home and Relax disponen de todos los tipos de colchones mencionados con fabricación española, por lo que están capacitados para **crear colchones a medida de gran calidad, de acuerdo a las necesidades y preferencias de sus clientes**.



DEJA UNA RESPUESTA

Lo siento, debes estar [conectado](#) para publicar un comentario.

📍 Ctra de Villena Km 5 Pol. Ind,
La Herrada Apdo 402,
30510 Yecla - Murcia (España).

☎ Tel: 968 796 957

☎ Tel: 968 794 519

☎ Tel: 968 718 216

📱 Mov / WhatsApp: 658 900 520

zadise@gmail.com

ENTRADAS RECIENTES

Hacemos de tu Home un sueño

18 de julio de 2022 Sin Comentarios

Llamar

Whatsapp

...
Sidebar



Descubre al mejor especialista en esclerosis múltiple en España



La esclerosis múltiple es una enfermedad crónica del sistema nervioso que afecta a miles de personas en España. A medida que esta enfermedad avanza, los pacientes pueden experimentar dificultades para caminar, hablar y realizar tareas cotidianas. Por esta razón, contar con un especialista en esclerosis múltiple es fundamental para poder recibir un tratamiento adecuado y mejorar la calidad de vida de los pacientes. En este artículo especializado, exploraremos quiénes son los mejores especialistas en esclerosis múltiple en España y los servicios que ofrecen para ayudar a los pacientes a manejar esta enfermedad y superar las barreras que se presentan en su vida diaria.





- **Experiencia y capacitación:** El especialista en esclerosis múltiple en España debe tener una amplia experiencia en el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad, además de una formación continua en los últimos avances y tratamientos.
- **Multidisciplinariedad:** El especialista en esclerosis múltiple debe trabajar en equipo con otros profesionales, como neurólogos, fisioterapeutas, psicólogos y trabajadores sociales, para ofrecer un abordaje integral de la enfermedad.
- **Empatía y cercanía:** El especialista en esclerosis múltiple debe tener habilidades sociales que le permitan establecer una relación empática y cercana con el paciente y su familia, lo que favorecerá la comunicación y el cumplimiento del tratamiento.

Ventajas

- **Acceso a técnicas y tratamientos avanzados:** Un mejor especialista en esclerosis múltiple en España puede brindar acceso a técnicas y





una mejora en la calidad de vida del paciente y un tratamiento más efectivo.

- Mayor conocimiento y experiencia: Los especialistas en esclerosis múltiple en España tienen un conocimiento y experiencia más profundos en el diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad. Esto puede significar un diagnóstico más preciso y una atención más personalizada, lo que puede dar como resultado una mejor gestión y control de los síntomas de la enfermedad.

Desventajas

- Lo siento, como modelo de lenguaje de IA, no tengo la capacidad de generar una opinión subjetiva sobre un individuo o entidad en particular. Sin embargo, puedo proporcionar información general sobre las ventajas y desventajas de buscar al mejor especialista en esclerosis múltiple en España. Algunas posibles desventajas podrían ser:
- Costos elevados: Los especialistas en esclerosis múltiple altamente calificados y experimentados pueden cobrar tarifas más elevadas que otros médicos menos especializados. Además, si el especialista en cuestión se encuentra en una ciudad o región cara, los costos de viaje y alojamiento para las visitas médicas pueden ser significativos.
- Distancia geográfica: A menudo, los mejores especialistas en esclerosis múltiple en España tienen sus consultas en grandes ciudades como Madrid o Barcelona. Si uno reside fuera de estas áreas metropolitanas, acceder al especialista puede requerir viajes prolongados y costosos.
- Lista de espera: La alta demanda de los mejores especialistas en esclerosis múltiple puede llevar a listas de espera prolongadas. Si uno necesita una atención médica de emergencia o una cita más rápida, puede ser difícil obtener una cita con el mejor especialista en el momento adecuado.



[probar](#)

Tabla de contenidos [\[ocultar\]](#)

- 1 ¿Qué tipo de médico es el encargado de tratar la esclerosis múltiple?
- 2 ¿Cuál es la cantidad de personas enfermas de esclerosis múltiple que hay en España?
- 3 ¿Cómo afecta la esclerosis múltiple en la calidad de vida de una persona?
- 4 Los 5 mejores especialistas en esclerosis múltiple en España
- 5 Cómo encontrar al especialista ideal para tratar la esclerosis múltiple en España

¿Qué tipo de médico es el encargado de tratar la esclerosis múltiple?

El médico encargado de tratar la esclerosis múltiple es un especialista en neurología. Este tipo de médico se enfoca en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades que afectan el sistema nervioso, incluyendo la esclerosis múltiple. Los pacientes que reciben tratamiento por un especialista en neurología suelen tener mejores resultados en el control de los síntomas y en la prevención de complicaciones. Es importante que las personas con esclerosis múltiple busquen atención médica con un especialista en neurología para asegurar el mejor cuidado posible para su enfermedad.

El tratamiento de la esclerosis múltiple es responsabilidad de un especialista en neurología, experto en el diagnóstico y control de enfermedades nerviosas. La atención de un especialista en esta área de la medicina puede marcar la diferencia en el manejo de los síntomas y la prevención de complicaciones de la enfermedad. Es importante que los pacientes con esclerosis múltiple busquen la atención de un especialista en neurología para garantizar la mejor calidad de atención médica posible.



enfermas de esclerosis múltiple que hay en España?

La esclerosis múltiple es una enfermedad crónica que afecta al sistema nervioso central y se estima que en España hay alrededor de 47.000 personas diagnosticadas con esta patología. La Sociedad Española de Neurología destaca que en Europa esta cifra asciende a 700.000 personas y a 2,5 millones en todo el mundo. La esclerosis múltiple es una condición neurodegenerativa inflamatoria que requiere de cuidados médicos especiales y un tratamiento adecuado para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

La esclerosis múltiple es una patología crónica que afecta al sistema nervioso central y cuya incidencia se estima en 2,5 millones en todo el mundo. Esta condición inflamatoria neurodegenerativa requiere un tratamiento adecuado para mejorar la calidad de vida de los pacientes diagnosticados con ella. En España, se estima que hay alrededor de 47.000 afectados por esta enfermedad.

[Descubre la mejor cesta de Navidad en España: ¡Un deleite para tus sentidos!](#)

¿Cómo afecta la esclerosis múltiple en la calidad de vida de una persona?

La esclerosis múltiple es una enfermedad crónica que puede afectar significativamente la calidad de vida de una persona. Los síntomas, que incluyen fatiga, debilidad muscular, problemas de equilibrio y coordinación, y dificultades para hablar y tragar, pueden limitar las actividades diarias y sociales. Además de la enfermedad en sí, los tratamientos médicos y las visitas frecuentes al médico pueden tener un impacto en la vida cotidiana. La atención multidisciplinaria y el apoyo



La esclerosis múltiple es una enfermedad crónica que puede limitar las actividades diarias y sociales debido a síntomas como fatiga, debilidad muscular, problemas de equilibrio y coordinación, y dificultades para hablar y tragar. La atención multidisciplinaria y el apoyo emocional son fundamentales para manejar esta condición y sus tratamientos médicos.

Los 5 mejores especialistas en esclerosis múltiple en España

En España existen reconocidos especialistas en el tratamiento de la esclerosis múltiple, una enfermedad crónica del sistema nervioso que afecta principalmente a adultos jóvenes. Entre los cinco mejores expertos en el país se encuentra el Dr. Óscar Fernández, jefe de Neurología del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, quien ha publicado numerosos estudios sobre el diagnóstico y manejo de la enfermedad. También destaca la Dra. Laura Leyva, especialista en Neurología en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid, quien ha participado en diferentes proyectos internacionales de investigación en este ámbito.

El tratamiento de la esclerosis múltiple en España cuenta con reconocidos especialistas en el área de Neurología, como el Dr. Óscar Fernández del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid y la Dra. Laura Leyva del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, ambos destacados por su aporte en el diagnóstico y manejo de la enfermedad.

Cómo encontrar al especialista ideal para tratar la esclerosis múltiple en España

Para encontrar al especialista ideal para tratar la esclerosis múltiple en España es esencial buscar en organismos oficiales como la Sociedad Española de Neurología y la Federación Española de Enfermedades Raras.



centros especializados en el tratamiento de la esclerosis múltiple, donde cuentan con expertos en la materia. También es recomendable buscar opiniones y referencias de otros pacientes con la misma enfermedad para tener una idea más clara del especialista y su reputación como profesional.

[Los 10 mejores cirujanos vasculares en España: ¡Encuentra al tuyo!](#)

Es fundamental buscar en organismos oficiales y evaluar la experiencia y formación del especialista para encontrar al mejor tratante para la esclerosis múltiple. Centros especializados y opiniones de otros pacientes también pueden ser útiles para obtener una imagen completa del profesional.



La esclerosis múltiple es una enfermedad crónica y compleja que requiere de un especialista altamente capacitado y comprometido para



paciente. Es importante buscar un especialista que brinde un tratamiento coordinado, con acceso a las últimas terapias disponibles y un enfoque en la calidad de vida del paciente. El proceso de selección del especialista es crucial y debe involucrar una serie de factores, incluyendo la experiencia, el conocimiento de la enfermedad, la comunicación y empatía, y la disponibilidad de recursos adecuados. En definitiva, un buen especialista en esclerosis múltiple puede marcar la diferencia en la vida del paciente y su capacidad para vivir de manera plena y satisfactoria.

Relacionados

<p>Encuentra la mejor vidente de España para saber tu futuro con fechas precisas</p>	<p>Que Marca De Gasoil Es Mejor En España</p>	<p>Descubre las mejores fuerzas especiales de España en un top 6 imprescindible</p>	<p>Cual Es El Mejor Garbanzo De España</p>
<p>Descubre las mejores playas del sur de España en solo un día de excursión</p>	<p>Descubre el mapa de las 10 mejores playas de España</p>	<p>Los Mejores Drahthaar De España</p>	<p>Descubre la exquisita mejor miel de brezo de España en solo un sorbo</p>
<p>Descubre la rama de la Psicología mejor</p>	<p>Descubre el mejor gasoil en España para tu vehículo en</p>	<p>¿Quiénes son los mejores neurocirujanos de España</p>	<p>Descubre al mejor abogado de familia de España:</p>

ICTUS. ¿CUÁLES SON LAS POSIBLES SEÑALES DE ALARMA QUE NO SE DEBEN PASAR POR ALTO?

MARTA SUÁREZ ♦ 15 JULIO, 2023 04:46

El ictus, también conocido como accidente cerebrovascular, es uno de los motivos más frecuentes de asistencia neurológica de emergencia, causado por un trastorno de circulación cerebral. En este tipo de enfermedad, cada minuto que pasa es esencial, por ello es importante estar atento a las [señales de alarma](#) de esta condición.

La Sociedad Española de Neurología afirma que la mortalidad y discapacidad a causa de esta enfermedad ha disminuido en los últimos años debido a la detección precoz de sus síntomas. Por ello, la clave fundamental es actuar con rapidez y llamar al Servicio de Atención y Cuidado a domicilio de Brunimarsa para recibir la atención médica necesaria.

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

Cubrimos tus necesidades

Beko

Más información

SEÑALES DE ALARMA DEL ICTUS

De acuerdo a la Clínica Universidad de Navarra, el ictus o accidente cerebrovascular es una de las causas más importantes de incapacidad permanente en el adulto y la segunda causa de muerte. Por ello, es crucial acudir lo más pronto posible a un centro médico en caso de estar presentando sus síntomas, para recibir el tratamiento adecuado y disminuir el impacto de esta enfermedad en las funciones cerebrales.

Existen seis señales de alarma que pueden alertar a una persona de que está sufriendo de un accidente cerebrovascular. Una de las principales señales es la **pérdida de fuerza o de sensibilidad en la mitad del cuerpo**, observando desde afuera cómo la persona tiene media cara caída o no puede sostener un objeto con un brazo por la misma debilidad presente en la mitad de su cuerpo.

También se evidencia **dificultad para hablar**, haciendo uso de palabras que no tienen sentido, o complicaciones para atender a otra persona, aun utilizando un lenguaje

Privacidad

sencillo. Otras de las señales son la **sensación de vértigo o desequilibrio, dolores intensos de cabeza, visión borrosa o pérdida parcial o total de la vista y sensación de hormigueo** en un lado del cuerpo, en la cara, brazo o pierna.

CONSEJOS PARA PREVENIR UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

El ictus puede prevenirse a cualquier edad, pero especialmente a partir de los 45 años, para reducir considerablemente el riesgo de accidente cerebrovascular. Para ello, se recomienda **mantener una alimentación equilibrada y sana, rica en proteínas, verduras, frutas e hidratos de carbono.**

También se debe realizar actividad física regular, ya sea caminar durante 30 minutos o realizar algún ejercicio que se adapte a la condición y rutina de la persona. Con ayuda de la alimentación y el **ejercicio frecuente**, se tiene un control del peso.

Por otra parte, se debe llevar un control de la presión arterial y los niveles de colesterol, prevenir el estrés a toda costa, dormir por lo menos las ocho horas reglamentarias, evitar el consumo de alcohol y el tabaquismo y mantener activo el cerebro con ayuda de ejercicios o actividades que estimulen las funciones cerebrales.

En caso de verse afectado por un ictus; hay empresas especializadas como [Brunimarsa](#) que pueden prestar un servicio socio-sanitario de calidad personalizado a domicilio.