

Kern Pharma presenta la serie de podcasts 'Konectados con el Alzheimer'

[Atrás](#)

La iniciativa se enmarca en 'Konexión Alzheimer', el proyecto de Kern Pharma iniciado en 2012 para apoyar a pacientes, familias y cuidadores

Redacción EM 18-07-2023



Kern Pharma sigue ofreciendo materiales y recursos para mejorar el conocimiento del Alzheimer y mantener su compromiso con pacientes, cuidadores y familiares que sufren esta enfermedad. En este contexto, acaba de lanzar 'Konectados con el Alzheimer' una serie de 12 podcast que buscan acercar esta enfermedad desde una perspectiva divulgativa, rigurosa y amena.

Los podcast se pueden encontrar ya en las principales plataformas: Spotify, Amazon Music, Apple Podcast, Stitcher, Google

Podcast y Podimo. Actualmente, pueden escucharse ya cinco episodios a los que se unirán siete más en los próximos meses.

Algunos de los temas que se han tratado en las últimas semanas son los beneficios de la estimulación cognitiva en los pacientes y la necesidad de adaptar esta estimulación en las diferentes fases de la enfermedad; la importancia de la figura del cuidador, que también sufre un gran desgaste durante todo el proceso; o la reciente presentación del documental 'Recuérdame Alzheimer: el principio de la desconexión' que ha sido posible gracias a la colaboración de Kern Pharma.

Kern Pharma lleva desde 2012 poniendo en marcha iniciativas para apoyar a pacientes, familias y cuidadores. Una trayectoria que fue galardonada en 2019 por la Fundación Seres como el mejor proyecto de Responsabilidad Social Corporativa.

Actualmente, el laboratorio cuenta con una página web www.konexionalzheimer.com donde se recogen todas ellas. En la web han colaborado Ace Alzheimer Center Barcelona y la Confederación Española de Alzheimer (CEAFA), además de estar avalada por la Sociedad Española de Neurología (SEN).





Agenda - Portada

Kern Pharma presenta la serie de podcasts 'Konectados con el Alzheimer'

📅 18 julio, 2023 👤 moon

Kern Pharma sigue ofreciendo materiales y recursos para mejorar el conocimiento del Alzheimer y mantener su compromiso con pacientes, cuidadores y familiares que sufren esta enfermedad. En este contexto, acaba de lanzar **"Konectados con el Alzheimer"** una serie de doce podcast que buscan acercar esta enfermedad desde una perspectiva divulgativa, rigurosa y amena.

Los podcast **"Konectados con el Alzheimer"** se pueden encontrar ya en las principales plataformas: Spotify, Amazon Music, Apple Podcast, Stitcher, Google Podcast y Podimo. Actualmente, pueden escucharse ya cinco episodios a los que se unirán siete más en los próximos meses.

Algunos de los temas que se han tratado en las últimas semanas son los beneficios de la estimulación cognitiva en los pacientes y la necesidad de adaptar esta estimulación en

CONSULTA EL
NÚMERO ACTUAL



Suscríbete a la Revista



Residencias para mayores

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookies

documental "Recuérdame Alzheimer: el principio de la desconexión" que ha sido posible gracias a la colaboración de Kern Pharma.

Kern Pharma lleva desde 2012 poniendo en marcha iniciativas para apoyar a pacientes, familias y cuidadores. Una trayectoria que fue galardonada en 2019 por la Fundación SERES como el mejor proyecto de Responsabilidad Social Corporativa.

Actualmente, el laboratorio cuenta con una página web: www.konexionalzheimer.com donde se recogen todas ellas. En la web han colaborado Ace Alzheimer Center Barcelona y la Confederación Española de Alzheimer (CEAFA), además de estar avalada por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Enlaces a los podcasts en las distintas plataformas:

- [Spotify](#)
- [Amazon Music](#)
- [Apple](#)
- [Stitcher](#)
- [Google Podcast](#)
- [Podimo](#)



**Residencias
para personas
mayores**



← [Cuatro consejos para realizar viajes internacionales y no llevarse una sorpresa](#)

[CEAFA lanza 'Memoria', una 'Skill' de Amazon Alexa para ralentizar el avance del deterioro cognitivo](#) →



Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookies



Opinión - Portada

La importancia de las vitaminas B y D en la prevención de la enfermedad neurodegenerativa

📅 18 julio, 2023 👤 moon

Parkinson, Alzheimer, Huntington, ELA, son nombres de enfermedades neurodegenerativas de las que no hace muchas décadas se hablaba de forma residual. Hoy, con el incremento de la longevidad en los países occidentales, se han disparado las cifras de algunas de ellas. Se habla de una incidencia de 1´2 millones de personas afectadas por estas dolencias en España, esto es, una de cada diez individuos de más de 65 años y a un tercio de los mayores de 85.

En estas estadísticas destaca el Parkinson, que afecta, según el Ministerio de Sanidad de nuestro país, a 21.573 hombres y 17.811 mujeres. Por delante, el Alzheimer, la primera causa de enfermedad neurodegenerativa en el mundo y que, según la [Sociedad Española de Neurología](#), se puede prevenir en un 35% de sus causas. Esto es, "controlando la diabetes, la

CONSULTA EL
NÚMERO ACTUAL



Suscríbete a la Revista



Residencias para mayores

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookies

prevenir entre 1 y 3 millones de casos de Alzheimer en el mundo”.

A la vez, proliferan los estudios recientes que otorgan un **papel importante a las vitaminas en la prevención de estas dolencias**. ¿El motivo? Según la doctora Celia Gonzalo, de Neolife es que éstas actúan sobre el estrés oxidativo, la neuroinflamación y la neurodegeneración.

El foco se sitúa en la vitamina B, en especial la B6 y la B12. La primera está relacionada con el rol de protección del hipocampo, la zona del cerebro donde se almacenan y recuperan los recuerdos. Además de preservar las funciones asociadas a la memoria, se sabe que el déficit de B6 incrementa la concentración sanguínea de la homocisteína, un residuo orgánico tóxico que si no se elimina puede conducir al déficit cognitivo. Esta vitamina es también crucial para la síntesis de la serotonina y la norepinefrina. Sus bajos niveles están directamente relacionados con la depresión.

Se encuentra de manera natural en el atún y el salmón, además de las legumbres, la carne de pollo y pavo y las nueces, entre otros. Sin embargo, no siempre se obtienen los niveles deseados de esta y otras sustancias mediante los alimentos, por lo que desde se recomienda la suplementación. La propuesta de Neoactives, la línea de estos productos de Neolife es [Neovitamine Plus](#).

También para la mantener buenos niveles de vitamina B12, a la que, además de la citadas depresión y memoria, se identifica como responsable de la pérdida de otras capacidades cognitivas que se manifiestan en cambios de comportamiento e irritabilidad.

Los nutricionistas aconsejan al respecto no abandonar los lácteos, los huevos y la ternera. También aquí juegan su papel el pollo y el salmón.

Destaca también la doctora Gonzalo la importancia de la



Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookies

Participa en la síntesis de hormonas, de neurotransmisores, de la hemoglobina y de los lípidos. La segunda es imprescindible en la producción de células sanguíneas.

En cuanto a la vitamina D y la prevención del envejecimiento cerebral, este mismo 2023 se publicaba un [artículo](#) en Psychiatric research neuroimaging según el cual, la deficiencia de esta sustancia tiene un efecto acelerado en el envejecimiento. El estudio, llevado a cabo con una muestra de población de 1865 individuos alemanes de entre 20 y 85 años, concluye a la par que la falta de vitamina D repercute en los volúmenes de materia gris y el tamaño del hipocampo.

Recomendados aquí la caballa, la sardina, el hígado y, de nuevo, los lácteos.

La vitamina C y las del tipo A, por último también influyen en la salud de nuestro cerebro, por lo que la recomendación de Neolife es una suplementación multivitamínica, con especial atención a las vitaminas arriba citadas.



Vicente Ferrer

[← Empresas y entidades ya pueden solicitar Becas ICEX de Internacionalización](#)

[Estrategias La Vostra Llar para combatir el edatismo →](#)

[Aviso legal](#)

[Política de privacidad](#)

[Contacto](#)

[Más información sobre las cookies](#)

[Política de cookies](#)

[Suscríbete a nuestro Newsletter](#)

EDITA

G C

ISSN 2565-1102

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookies

PLAZA PODCAST | Plaza al día



ELA: una ley urgente y bloqueada

00:00 

34:20

[Susíbete](#)[Ivoox](#)[Apple](#)[Google](#)[Spotify](#)[Amazon](#)[Podimo](#)**Lucía Nadal**

MARTES, 18 JULIO 2023

Incurable y mortal, la ELA es una enfermedad neurodegenerativa que afecta a unas 3.000 personas en España y anualmente se diagnostican unos 900 nuevos casos, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Más de 850 científicos, médicos, académicos y profesionales de todo el mundo en el campo de la ELA se reunieron recientemente en Barcelona en

La principal lucha de los afectados, a día de hoy, es la aprobación y puesta en marcha de la Ley de ELA, una norma que garantizará a los pacientes el derecho a una vida digna.

Los pacientes de ELA reivindican sobre todo a los políticos más hechos y menos palabras, que se activen esas ayudas lo antes posible para que nadie más sienta que necesita morir para no ser una carga para su familia.

Hablamos con el doctor **Juan Francisco Vázquez**, neurólogo de la Unidad de enfermedades neuromusculares del Hospital La Fe, coordinador de la unidad de ELA y profesor asociado de la Universidad de Valencia.

La nueva Ley de la ELA que se aprobó por unanimidad en el Congreso el pasado 8 de marzo de 2022. 16 meses después, esta propuesta sigue en el cajón y que ha quedado aplazada con el final adelantado de la legislatura.

Hablamos con **José Jiménez Aroca**, Presidente de Adela Comunitat Valenciana y con el ex futbolista español **Juan Carlos Unzué**.

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

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

Podcasts Relacionados

merca2

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

Por **Jaume Ocaña** - 15 julio, 2023 05:00

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

¿Buscas valorar tu inmueble gratis y online? Idealista tiene la solución

Idealista España

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

Privacidad

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.

19/07/2023 11:04:21 AM

INTERESANTÍSIMOOO (HTTPS://INTERESANTISIMOOO.COM/)

EL MARAVILLOSO CUERPO HUMANO

SUSCRÍBETE(HTTPS://INTERESANTISIMOOO.COM/NEWSLETTER/)

Inicio (https://interesantisimooo.com/) / 2023 (https://interesantisimooo.com/2023/) / 8 (https://interesantisimooo.com/2023/07/) / 18 (https://interesantisimooo.com/2023/07/18/) / ¿Por qué reímos? (https://interesantisimooo.com/2023/07/18/por-que-reimos/)

¿Por qué reímos?

https://interesantisimooo.com/2023/07/18/por-que-reimos/



SEARCH

Buscar

paperblog (http://es.paperkit.com/)

Tabla de contenidos

1. ¿Qué es la risa?
2. ¿Qué pasa en el ser humano?
3. ¿Por qué reímos?
4. Descubre los beneficios de la risa.
5. Todos podemos reír

¿Qué es la risa?

Podemos enmarcar la risa como una respuesta biológica que se genera ante estímulos específicos. Algunos animales también se ríen. Se han encontrado al menos 65 especies que lo hacen, entre ellos perros, chimpancés, zorros, y algunas especies de loros.

Pero por qué se ríen. Esta risa en ellos tiene un efecto de socialización, juego y relajación. Con ella estas especies transmiten señales de tranquilidad y afecto evitando que estas actividades se intensifiquen y se vuelvan dañinas.

Salud Interesante Telegram



Estado de los miembros del cuerpo humano. Te sorprenderás

(https://t.me/salud_interesante)

¿Qué pasa en el ser humano?

La risa en el ser humano surgió hace (según estudios) entre 2 y 4 millones de años. Se dice que evolucionó probablemente de sonidos guturales iniciales acompañados de jadeo y falta de aire como resultado del juego.

El ser humano es el único animal que se ríe en respuesta a una situación determinada y en ella intervienen múltiples estructuras cerebrales que van desde la captación del estímulo por nuestros órganos sensoriales enviada hacia áreas cerebrales específicas encargadas del procesamiento de la información hasta la realización de movimientos coordinados de músculos faciales, cuerdas vocales, diafragma, músculos abdominales y extremidades.

Download a YouTube video with one click

¿Por qué reímos?

Según expertos de la Sociedad Española de Neurología (https://www.sen.es/), cuando el cerebro percibe una incongruencia en vez de una situación racional crea una controversia que termina en la auto recompensa, la cual se produce con la liberación de dopamina y otras endorfinas. Estas dan sensación de placer y felicidad.

Descubre los beneficios de la risa.

- Disminuyen la tensión arterial al elevar los niveles de óxido nítrico (es el más potente vasodilatador de nuestro organismo).
- Disminuye el estrés al disminuir el cortisol y la adrenalina.
- Disminuye la aparición de enfermedades cardiovasculares.
- Mejora el sistema inmune.
- Es un potente analgésico.
- Mejora tu estado de ánimo.
- Incrementa tu actitud positiva ante la vida.



Todos podemos reír

En efecto, aun siendo sordos, ciegos o que nunca hayamos escuchado la risa, somos capaces de reír. Incluso ya en los bebés a partir de las 5 semanas podemos encontrar una sonrisa.

Sin embargo, no todos nos reímos de la misma forma ni de las mismas cosas. Ello depende de la edad ya que esta está ligada al desarrollo cognitivo, así como de la personalidad, la cultura e incluso del sexo.

U/I U/I U/I U/I

1000 1000 1000 1000

Share on Facebook

(https://www.facebook.com/share/sharer.php?u=https%3A%2F%2Finteresantisimooo.com%2F2023%2F07%2F18%2Fpor-que-reimos%2F)

Tweet

(https://twitter.com/intent

?text=Hey%2C+check+out+this+cool+site+I+found%3A+www.yourname.com+%23Topic+via%40my_twitter_name&url=https%3A%2F%2Finteresantisimooo.com%2F2023%2F07%2F18%2Fpor-que-reimos%2F)

Follow us

(https://pki.follow.it/widgets

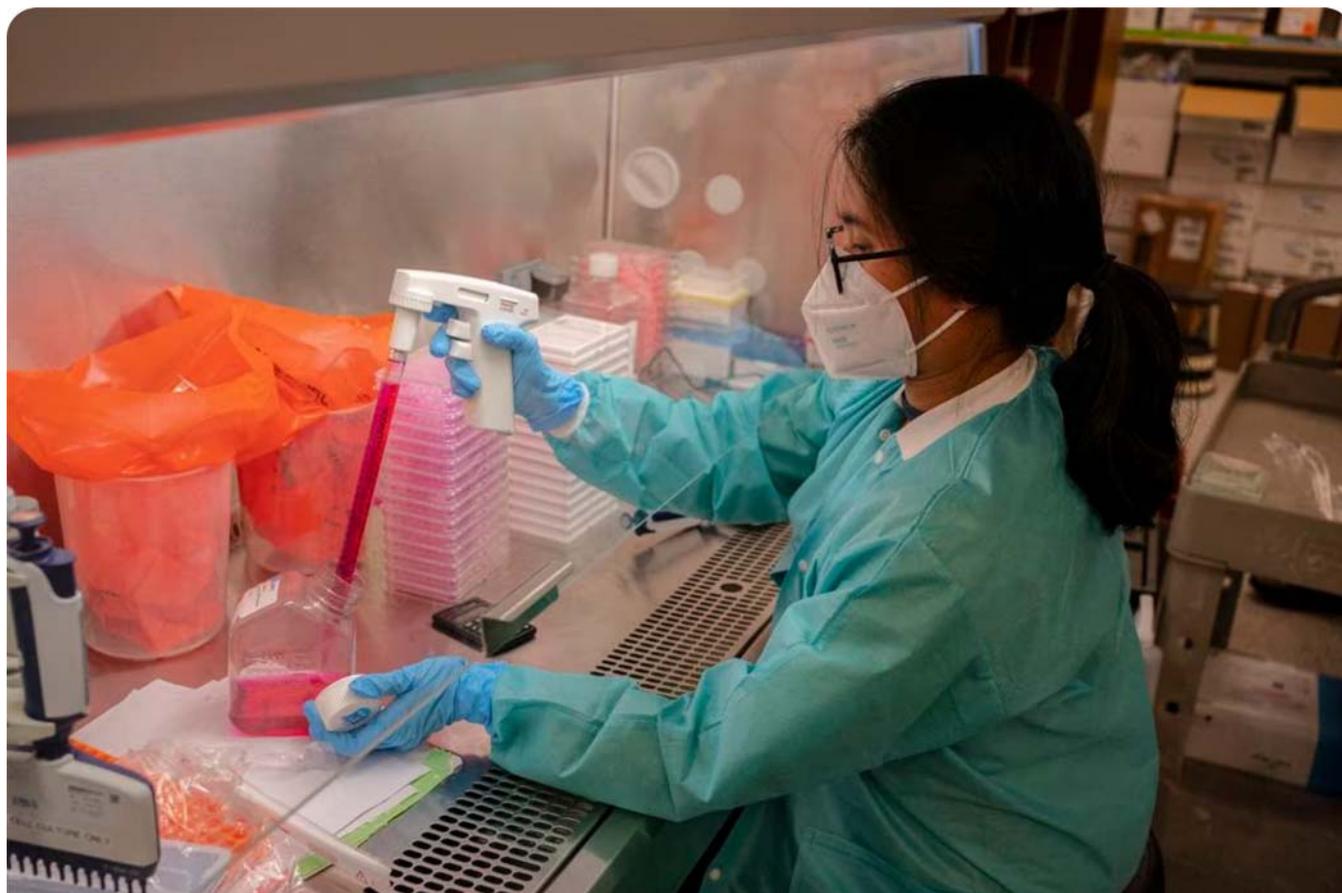
/icon?id=HBDVx1LRZneUxabTdhVEgJQV9KNDFOmThOVUterFpEODkQKJ6QINCcoFFp624erFhb9ZV0FGN6PwVgNbdvRFpWbZc55FbVdBGd8e8cLl8VDBSMdVfR3FqMhWVwJkthwNpPwidy9ynhZZaXWwADkew=)

#TransicióndeGobierno

#ExpoMRA2023

#ElegidosPy

#Congreso 23/28



Los resultados se publicaron en la revista científica Jama (foto: ilustrativa)

MUNDO - EDICIÓN IMPRESA

18 DE JULIO DE 2023, 0:02

Prueban una droga contra el alzhéimer

Compartir en redes



Washington, Estados Unidos. AFP.

La publicación este lunes de los resultados de un ensayo clínico sobre un medicamento contra el alzhéimer, desarrollado por el grupo farmacéutico Eli Lilly, abre la puerta a su aprobación este año en Estados Unidos. Los resultados confirmaron la capacidad de donanemab para frenar la progresión de la enfermedad en los pacientes, sobre todo cuando se toma en las fases iniciales.

Pero algunos expertos tienen reticencias debido a que sus beneficios siguen siendo “modestos” y tiene efectos secundarios potencialmente peligrosos. En mayo, la Administración de Alimentación y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) aprobó un tratamiento similar para el mal de Alzheimer, Leqembi (lecanemab), fabricado por Eisai y Biogen. Eli Lilly dijo que espera que las autoridades sanitarias estadounidenses se pronuncien “para finales de año” y que está presentando solicitudes en otros países.

Donanemab, al igual que lecanemab, se administra por vía intravenosa y ataca las placas del cerebro de los pacientes afectados, conocidas como placas amiloides. El ensayo clínico del tratamiento de Eli Lilly se llevó a cabo en ocho países con más de 1.700 personas de entre 60 y 85 años que aún no habían alcanzado una fase avanzada de la enfermedad. Los resultados se publicaron el lunes en la revista científica Jama.

En un subgrupo de unas 1.200 personas cuyos cerebros mostraban niveles bajos de la proteína Tau -que indica una fase aún más temprana de la enfermedad-, el tratamiento redujo el deterioro cognitivo y funcional (capacidad para realizar actividades cotidianas) en un 35 % en 18 meses. Pero el tratamiento puede tener efectos secundarios graves, como edemas y hemorragias cerebrales. Tres muertes de participantes en el ensayo clínico están probablemente relacionadas con el tratamiento, informa el estudio.

“Los beneficios modestos probablemente no serían cuestionados por pacientes, médicos o contribuyentes” si estos tratamientos fueran “de bajo riesgo, baratos y sencillos de administrar”, afirmaron varios expertos en un artículo publicado también en Jama. “Pero ninguna de las tres cosas está demostrada”.

Recopilar más datos, incluso más allá de los 18 meses, será crucial para comprender mejor



las más afectadas por la enfermedad.

Estos fármacos de “primera generación” “no son perfectos”, resumió Susan Kohlhaas, de la organización Alzheimer’s Research UK. “Pero son un gran paso en la dirección correcta”. “Representan un gran avance que allanará el camino para muchos tratamientos futuros”, coincidió Giles Hardingham, profesor de farmacología de la universidad de Edimburgo.

Etiquetas: [#alzhéimer](#) [#ensayo clínico](#)

Dejanos tu comentario

También te puede interesar



Tratamiento contra el alzhéimer: EE. UU. amplía el acceso a fármaco que reduce el deterioro cognitivo

TENDENCIAS

12D



Surgen esperanzas en la lucha contra el alzhéimer

EL GRAN DIARIO DEL DOMINGO

73D



El fármaco retrasa 35% del alzhéimer



TeleMadrid

COMPARTIR: **Compartir en**
(https://www.telemadrid.es)



NOTICIAS A LA CARTA ONDA MADRID OCIO

ÚLTIMA HORA (/NOTICIAS/MADRID/UN-HOMBRE-EN-ESTADO-CRITICO-TRAS-SUF

Un hombre, en estado crítico tras sufrir una agresión en Alcobendas (/noticias/madrid /Un-hombre-en-estado-critico-tras-sufrir-una-agresion-en-Alcobendas-0-2580041971--20230720071638.html)

WHATSAPP (/TECNOLOGIA/RESTABLECIDO-EL-SERVICIO-DE-WHATSAPP-TRAS-SU

El servicio de mensajería sufre una caída temporal en todo el mundo (/tecnologia /Restablecido-el-servicio-de-WhatsApp-tras-sufrir-una-caida-de-algo-mas-de-cuarenta-minutos-0-2579742025--20230719103320.html)

GENERALES 2023



Elecciones (https://www.telemadrid.es/elecciones/)

ELECCIONES



Facebook



TikTok

in



ALZHEIMER (HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/ALZHEIMER/)

Pacientes con Alzheimer critican la falta de medidas en los programas políticos

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se diagnostican en España unos 40.000 nuevos casos de Alzheimer

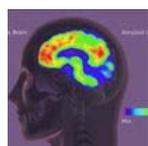




programas políticos de cara a las Elecciones Generales de este domingo 23 de julio.

A través de un comunicado, CEAFA ha manifestado su "preocupación y descontento" ante las diferentes propuestas formuladas por los principales partidos políticos, no solo porque "en ninguno de los casos se muestran propuestas concretas que puedan ayudar a las personas afectadas por esta enfermedad sino porque, además, en **ningún programa aparece la palabra 'Alzheimer' o 'demencia'**".

En este sentido, la Confederación insiste en la "urgencia" de abordar las demencias como "una prioridad social y sanitaria de primera magnitud a la que ofrecer respuestas adecuadas, que conformen metodologías y estrategias de intervención y de coordinación interdisciplinar, con el fin de avanzar hacia entornos más comprensivos y amigables con las demencias".



Un fármaco experimental ralentiza la progresión del alzhéimer en fase temprana (<https://www.telemadrid.es/programas/telenoticias-1/Un-farmaco-experimental-ralentiza-la-progresion-del-alzheimer-en-fase-temprana-2-2579462062--20230718031227.html>)



Asimismo, desde CEAFA también lamentan que buscar soluciones para esta enfermedad, principal causa de demencia en el mundo, sea la mayor de dependencia en España, "no esté en la agenda política y que haya sido ignorada". También advierten de que "seguir aplazando estos asuntos puede traer graves consecuencias no solo en materia sanitaria, sino también económica y social".

Por último, CEAFA ha instado a los diferentes grupos políticos a "reevaluar" sus **políticas sociales y sanitarias**, y los animan a incorporar entre sus propuestas sistemas de cobertura y protección para el colectivo, así como medidas que, entre otras cosas, "impulsen la investigación biomédica que pueda ofrecer una cura de la enfermedad, y la investigación social o sociosanitaria que contribuya a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas".

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, cada año se diagnostican en España unos **40.000 nuevos casos de Alzheimer**, y se estima que el 80 por ciento de los que aún son leves están sin diagnosticar.

Temas

ALZHEIMER ([HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/ALZHEIMER/](https://www.telemadrid.es/tag/alzheimer/))

ELECCIONES ([HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/ELECCIONES/](https://www.telemadrid.es/tag/elecciones/))

ELECCIONES 23J ([HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/ELECCIONES-23J/](https://www.telemadrid.es/tag/elecciones-23j/))



Lo más visto

Videos más vistos



Sociedad

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

Ceafa denuncia la falta de medidas para las personas con alzhéimer en todos los programas políticos



SERVIMEDIA

19/07/2023 11:43

MADRID, 19 (SERVIMEDIA)

La Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (Ceafa) denunció la falta de medidas y políticas específicas dirigidas a las personas con alzhéimer y sus familiares en los programas que los partidos políticos han presentado de cara a las elecciones generales que se celebrarán el próximo domingo, 23 de julio.

Ceafa manifestó su “preocupación y descontento” ante las diferentes propuestas formuladas por los principales partidos políticos, no solo porque “en ninguno de los casos se muestran propuestas concretas que puedan ayudar a las personas afectadas por esta enfermedad sino porque, además, en ningún programa aparece la palabra “alzhéimer” o “demencia”. Un tema, señaló, a tener en cuenta ya que casi cinco millones de personas conviven con alzhéimer u otro tipo de demencia en España.



En este sentido, la confederación insistió en la urgencia de abordar las demencias como una prioridad social y sanitaria de primera magnitud a la que ofrecer respuestas adecuadas, que conformen metodologías y estrategias de intervención y de coordinación interdisciplinar, con el fin de avanzar hacia entornos más comprensivos y amigables con las demencias.

Asimismo, desde Ceafa también lamentaron que buscar soluciones para esta enfermedad, principal causa de demencia en el mundo y la mayor de dependencia en España, “no esté en la agenda política y que haya sido ignorada” y advirtió que, “seguir aplazando estos asuntos puede traer graves consecuencias no solo en materia sanitaria, sino también económica y social”.

Y es que, según datos de la Sociedad Española de Neurología, cada año se diagnostican en el país unos 40.000 nuevos casos de Alzheimer y se estima que el 80% de los que aún son leves están sin diagnosticar.

Por último, Ceafa instó los diferentes grupos políticos a reevaluar sus políticas sociales y sanitarias y los animó a incorporar entre sus propuestas sistemas de cobertura y protección para el colectivo, así como medidas que



entre otras cosas, impulsen la investigación biomédica, que pueda ofrecer una cura de la enfermedad, además de la investigación social o sociosanitaria, que contribuya a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.

(SERVIMEDIA)19-JUL-2023 11:43 (GMT +2)XSF/gja

© SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.

¿CREES QUE EL BUEN PERIODISMO ES IMPORTANTE?



Cada día te ofrecemos el periodismo más responsable. Alejado de las trincheras ideológicas y del ruido mediático, para que puedas formarte tu propia opinión de los hechos. Más que nunca necesitamos tu apoyo. Suscríbete a La Vanguardia y, por menos de 0,20€ al día, nos ayudarás a construir esta mirada responsable del mundo. Gracias por tu confianza.

SUSCRÍBETE A LA VANGUARDIA

MOSTRAR COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO



Pedro Sánchez señala la verdadera razón de la ausencia de Feijóo en el Debate de RTVE

Sumérgete en el agua sin gastar una fortuna: Piscinas de jardín asequibles

Quinielas | Enlaces Publicitarios | Patrocinado

Buscar Ahora

Personajes históricos de los que nunca habías pensado que existían fotografías

Easy | Patrocinado



POLÍTICA

Un olvido preocupante: ni una alusión al alzhéimer en los programas electorales del 23J

65YMÁS

JUEVES 20 DE JULIO DE 2023

3 MINUTOS

CEAFA lamenta que esta enfermedad "no esté en la agenda política y haya sido ignorada"


**ELECCIONES GENERALES
2023**

- ▶ 65YMÁS y destacadas organizaciones piden a los partidos situar el alzhéimer como prioridad pública
- ▶ Alzhéimer, una pandemia insostenible que requiere de una actuación política decidida

La **Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA)** ha criticado la falta de medidas para las personas con alzhéimer en los programas políticos de cara a las **elecciones generales** de este domingo 23 de julio.

A través de un comunicado, CEAFA ha manifestado su "**preocupación y**

65YMAS.COM

porque "en ninguno de los casos se muestran propuestas concretas que puedan ayudar a las personas afectadas por esta enfermedad sino porque, además, **en ningún programa aparece la palabra 'alzhéimer' o 'demencia'**".

En este sentido, la Confederación insiste en la "urgencia" de abordar las demencias como "**una prioridad social y sanitaria de primera magnitud** a la que ofrecer respuestas adecuadas, que conformen metodologías y estrategias de intervención y de coordinación interdisciplinar, con el fin de avanzar hacia entornos más comprensivos y amigables con las demencias".



Asimismo, desde CEAFA también lamentan que buscar soluciones para esta enfermedad, principal causa de demencia en el mundo y la mayor de dependencia en España, "**no esté en la agenda política y que haya sido ignorada**". También advierten de que "seguir aplazando estos asuntos pueda traer **graves**

65YMAS.COM

social".

Por último, CEAFA ha instado a los diferentes grupos políticos a **"reevaluar" sus políticas sociales y sanitarias**, y los animan a incorporar entre sus propuestas sistemas de cobertura y protección para el colectivo, así como medidas que, entre otras cosas, "impulsen la investigación biomédica que pueda ofrecer una cura de la enfermedad, y la investigación social o sociosanitaria que contribuya a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas".

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se diagnostican en España **unos 40.000 nuevos casos de alzhéimer**, y se estima que el 80 por ciento de los que aún son leves están sin diagnosticar.

Sobre el autor:

65ymas[... saber más sobre el autor](#)

Relacionados

Un nuevo fármaco contra el alzhéimer "abre una nueva era" en el tratamiento de la enfermedad

Un nuevo estudio abre la puerta a diferenciar mejor el alzhéimer de otras demencias

Este es el ejercicio definitivo para alejar el alzhéimer

Un estudio demuestra que la región de la amígdala cerebral es clave en el alzhéimer

Descubren que un mayor nivel de músculo magro podría proteger contra el alzhéimer



NACIONAL

Pacientes con Alzheimer critican la falta de medidas en los programas políticos de las Elecciones Generales

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se diagnostican en España unos 40.000 nuevos casos de Alzheimer

EP | 19 de julio de 2023 (12:15) | 1





Alzheimer | EP

La Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA) ha criticado la falta de medidas para las personas con Alzheimer en los programas políticos de cara a las Elecciones Generales de este domingo 23 de julio.

A través de un comunicado, CEAFA ha manifestado su "preocupación y descontento" ante las diferentes propuestas formuladas por los principales partidos políticos, no solo porque "en ninguno de los casos se muestran propuestas concretas que puedan ayudar a las personas afectadas por esta enfermedad sino porque, además, en ningún programa aparece la palabra 'Alzheimer' o 'demencia'".

En este sentido, la Confederación insiste en la "urgencia" de abordar las demencias como "una prioridad social y sanitaria de primera magnitud a la que ofrecer respuestas adecuadas, que conformen metodologías y estrategias de intervención y de coordinación interdisciplinar, con el fin de avanzar hacia entornos más comprensivos y amigables con las demencias".

Asimismo, desde CEAFA también lamentan que buscar soluciones para esta enfermedad, principal causa de demencia en el mundo y la mayor de dependencia en España, "no esté en la agenda política y que haya sido ignorada". También advierten de que "seguir aplazando estos asuntos puede traer graves consecuencias no solo en materia sanitaria, sino también económica y social".

Por último, CEAFA ha instado a los diferentes grupos políticos a "reevaluar" sus políticas sociales y sanitarias, y los anima a incorporar entre sus propuestas sistemas





las personas afectadas".

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se diagnostican en España unos 40.000 nuevos casos de Alzheimer, y se estima que el 80 por ciento de los que aún son leves están sin diagnosticar.

TE PUEDE INTERESAR



[Página Principal](#) ▶ [Noticias Destacadas](#) ▶ Kern Pharma presenta la serie de podcasts 'Konectados con el Alzheimer'

Kern Pharma presenta la serie de podcasts 'Konectados con el Alzheimer'

🕒 Read Time: 2 mins 📅 Publicado: 19 Julio 2023



farmaventas
SALUD Y BIENESTAR FARMACÉUTICO

Kern Pharma sigue ofreciendo materiales y recursos para mejorar el conocimiento del Alzheimer y mantener su compromiso con pacientes, cuidadores y familiares que sufren esta enfermedad. En este contexto, acaba de lanzar “**Konectados con el Alzheimer**” una serie de doce podcast que buscan acercar esta enfermedad desde una perspectiva divulgativa, rigurosa y amena.

Los podcast “**Konectados con el Alzheimer**” se pueden encontrar ya en las principales plataformas: Spotify, Amazon Music, Apple Podcast, Stitcher, Google Podcast y Podimo. Actualmente, pueden escucharse ya cinco episodios a los que se unirán siete más en los próximos meses.

Algunos de los temas que se han tratado en las últimas semanas son los beneficios de la estimulación cognitiva en los pacientes y la necesidad de adaptar esta estimulación en las diferentes fases de la enfermedad; la importancia de la figura del cuidador, que también sufre un gran desgaste durante todo el proceso; o la reciente presentación del documental “Recuérdame Alzheimer: el principio de la desconexión” que ha sido posible gracias a la colaboración de Kern Pharma.

Kern Pharma lleva desde 2012 poniendo en marcha iniciativas para apoyar a pacientes, familias y cuidadores. Una trayectoria que fue galardonada en 2019 por la Fundación SERES como el mejor proyecto de Responsabilidad Social Corporativa.

Actualmente, el laboratorio cuenta con una página web: www.konexionalzheimer.com donde se recogen todas ellas. En la web han colaborado Ace Alzheimer Center Barcelona y la Confederación Española de Alzheimer (CEAFA), además de estar avalada por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Compartir Guardar Whatsapp

Seguro que te interesa continuar leyendo

Kern Pharma lanza la serie de podcast «Konectados con el Alzheimer»



Kern Pharma

Con el objetivo de seguir mejorando el conocimiento sobre el Alzheimer y mantener su compromiso con pacientes, cuidadores y familiares que sufren esta enfermedad, Kern Pharma ha lanzado «Konectados con el Alzheimer», una serie de doce podcast que busca acercar esta patología neurodegenerativa desde una perspectiva divulgativa, rigurosa y amena.

Algunos de los temas que se han tratado en las últimas semanas son:

Los beneficios de la estimulación cognitiva en los pacientes y la necesidad de adaptar esta estimulación en las diferentes fases de la enfermedad

La importancia de la figura del cuidador, que también sufre un gran desgaste durante todo el proceso

La reciente presentación del documental «Recuérdame Alzheimer: el principio de la desconexión» que ha sido posible gracias a la colaboración de Kern Pharma

La farmacéutica Kern Pharma lleva desde 2012 poniendo en marcha iniciativas para apoyar a pacientes, familias y cuidadores. Una trayectoria que fue galardonada en 2019 por la Fundación SERES como el mejor proyecto de Responsabilidad Social Corporativa.

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en Guía de la Radio. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

Estoy de acuerdo

Aviso de cookies

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

plugin cooki

ACEPTAR

Los pacientes denuncian la falta de medidas frente al Alzheimer en todos los programas del 23J

¿Quieres saber lo último de...

Calidad de vida

Confederación Española de Asociaciones de Familiares de personas con Alzheimer (Ceafa)

Demencia Dependencia Elecciones Enfermedad de Alzheimer

Investigación Investigación Desarrollo e Innovación (I+D+i)

Neurología Sociedad Española de Neurología (SEN)



DIARIOFARMA | 19.07.2023 - 13:24

La Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias ([Ceafa](#)) denuncia la falta de medidas y políticas específicas dirigidas a las personas con Alzheimer y sus familiares en los programas que los partidos políticos han presentado de cara a

Comparte esta noticia

Aviso de cookies

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

[plugin cooki](#)[ACEPTAR](#)

descontento ante las diferentes propuestas formuladas” por los principales partidos políticos, no solo porque “en ninguno de los casos se muestran propuestas concretas que puedan ayudar a las personas afectadas por esta enfermedad sino porque, además, en ningún programa aparece la palabra “alzheimer” o “**demencia**”. Un tema a tener en cuenta ya que casi cinco millones de personas conviven con Alzheimer u otro tipo de demencia en España.

En este sentido, la Confederación insiste en la urgencia de abordar las demencias como “una prioridad social y sanitaria de primera magnitud a la que ofrecer respuestas adecuadas”, que conformen metodologías y estrategias de intervención y de coordinación interdisciplinar, con el fin de avanzar hacia entornos más comprensivos y amigables con las demencias.

Asimismo, desde Ceafa también lamentan que buscar soluciones para esta enfermedad, principal causa de demencia en el mundo y la mayor de **dependencia** en España, “no esté en la agenda política y que haya sido ignorada” y advierte que, “seguir aplazando estos asuntos puede traer graves consecuencias no solo en materia sanitaria, sino también económica y social”.

Según datos de la Sociedad Española de **Neurología**, cada año se diagnostican en el país unos 40.000 nuevos casos de Alzheimer y se estima que el 80% de los que aún son leves están sin diagnosticar.

Por último, Ceafa insta a los diferentes grupos políticos a reevaluar sus políticas sociales y sanitarias y los animan a incorporar entre sus propuestas sistemas de cobertura y protección para el colectivo, así como medidas que, entre otras cosas, impulsen la investigación biomédica que pueda ofrecer una cura de la enfermedad, y la investigación social o sociosanitaria que contribuya a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.

recomendamos

Mejorar el seguimiento de la espondiloartritis, también con la farmacia hospitalaria

‘GaliOn’: un proyecto transformador para la ERC en Galicia

La farmacia, una profesión en crecimiento

Andalucía aspira a tratar a 70.000 pacientes a través medicina de precisión y personalizada hasta 2027

Madrid se compromete con el COFM a desarrollar la Ley de Farmacia

 Discamedia

servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

sociedad

salud

SALUD

Ceafa denuncia la falta de medidas para las personas con alzhéimer en todos los programas políticos

19 JUL 2023 | 11:43H | MADRID

SERVIMEDIA

La Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (Ceafa) denunció la falta de medidas y políticas específicas dirigidas a las personas con alzhéimer y sus familiares en los programas que los partidos políticos han presentado de cara a las elecciones generales que se celebrarán el próximo domingo, 23 de julio.

Ceafa manifestó su “preocupación y descontento” ante las diferentes propuestas formuladas por los principales partidos políticos, no solo porque “en ninguno de los casos se muestran propuestas concretas que puedan ayudar a las personas afectadas por esta enfermedad sino porque, además, en ningún programa aparece la palabra “alzhéimer” o “demencia”. Un tema, señaló, a tener en cuenta ya que casi cinco millones de personas conviven con alzhéimer u otro tipo de demencia en España.

En este sentido, la confederación insistió en la urgencia de abordar las demencias como una prioridad social y sanitaria de primera magnitud a la que ofrecer respuestas adecuadas, que conformen metodologías y estrategias de intervención y de coordinación interdisciplinar, con el fin de avanzar hacia entornos más comprensivos y amigables con las demencias.

Asimismo, desde Ceafa también lamentaron que buscar soluciones para esta enfermedad, principal causa de demencia en el mundo y la mayor de dependencia en España, “no esté en la agenda política y que haya sido ignorada” y advirtió que, “seguir aplazando estos asuntos puede traer graves consecuencias no solo en materia sanitaria, sino también económica y social”.

Y es que, según datos de la Sociedad Española de Neurología, cada año se diagnostican en el país unos 40.000 nuevos casos de Alzheimer y se estima que el 80% de los que aún son leves están sin diagnosticar.

Por último, Ceafa instó los diferentes grupos políticos a reevaluar sus políticas sociales y sanitarias y los animó a incorporar entre sus propuestas sistemas de cobertura y protección para el colectivo, así como medidas que, entre otras cosas, impulsen la investigación biomédica, que pueda ofrecer una cura de la enfermedad, además de la investigación social o sociosanitaria, que contribuya a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.

(SERVIMEDIA)

19 JUL 2023

XSF/gja

Bienestar

ENFERMEDAD NEURODEGENERATIVA

El café contra el alzhéimer: ¿podría ser la clave definitiva?

Un descubrimiento de la Universidad de Verona ha revelado que la cafeína y otros compuestos vegetales propios de esta bebida pueden limitar el crecimiento proteico responsable de la enfermedad

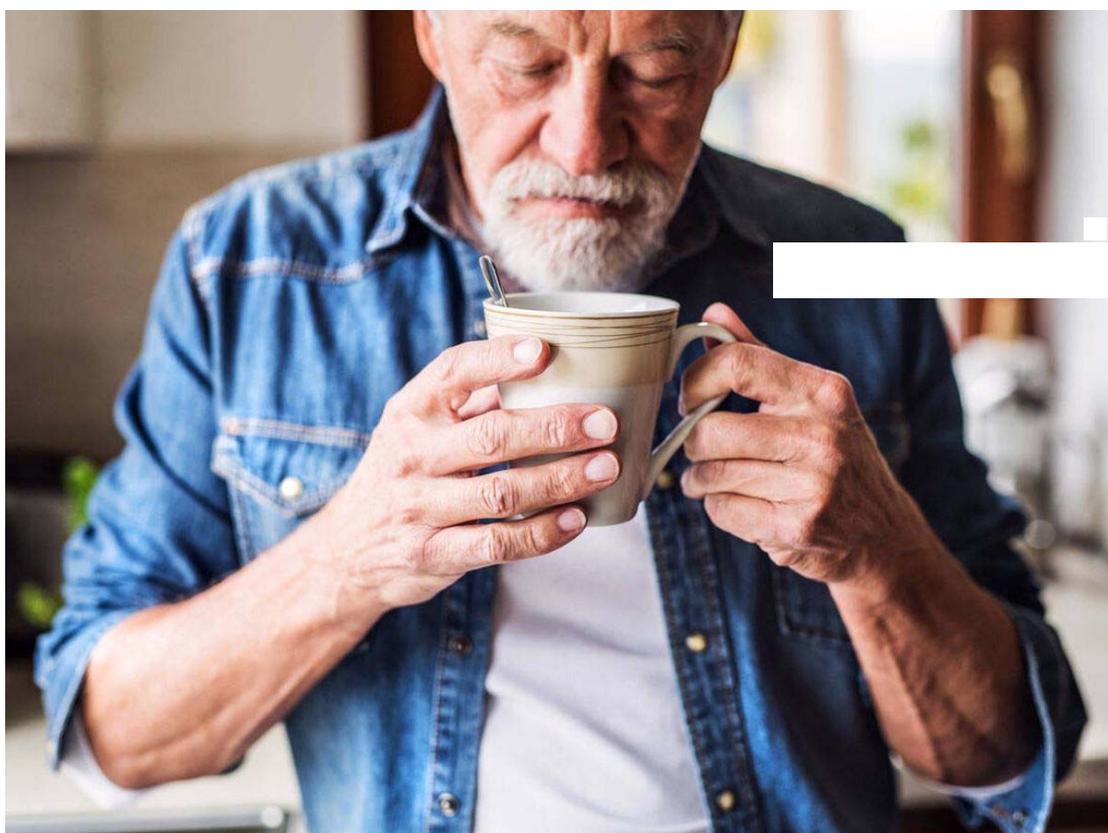


Foto: iStock.

Por A. H.

20/07/2023 - 05:00



Según explican desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de **800.000 personas en nuestro país** padecen la enfermedad de Alzheimer. Este trastorno, del que por desgracia sabemos todavía poco, no tiene cura y provoca una **neurodegeneración constante e irreversible** que es capaz de borrar nuestro yo. Se trata de una enfermedad traumática no solo para aquellos que la padecen, que pierden la totalidad de su independencia, sino también para sus familiares, que ven como una de sus personas queridas desaparece.

Por suerte para nosotros, **nuevos descubrimientos** parecen **apuntar a fórmulas que podrían retrasar la aparición de la enfermedad** y de sus síntomas (así como de la acumulación de proteínas amiloides característica de este proceso).

Las proteínas amiloides dejan de crecer según aumenta la concentración de cafeína

El último de ellos, realizado por investigadores de la **Universidad de Verona** en Italia, ha encontrado una estrecha relación entre la enfermedad de Alzheimer y una de las bebidas más consumidas: el café. En particular, los científicos han conseguido **determinar que el espresso es capaz (in vitro, eso sí)** de evitar el almacenamiento proteico característico de este proceso neurodegenerativo.

Para llevar a cabo su investigación, los autores recurrieron a granos de café tostado, sin moler, comprados directamente del supermercado y, con ellos, establecieron su composición molecular utilizando **sistemas de espectroscopia magnética nuclear**. Una vez obtenidos estos datos, se quedaron con la trigonelina, un flavonoide del café, así como con la cafeína propia de esta bebida.

Foto: El medicamento se ha probado por vía intravenosa y en mayores de 70 años. (iStock) Así es donanemab, el fármaco que "abre una nueva era" en la lucha contra el alzhéimer A.G.

Una vez aisladas, se **unieron durante 40 horas a las proteínas TAU propias del alzhéimer**. La revelación llegó cuando los investigadores empezaron a aumentar la concentración de los flavonoides del café, sobre todo de la cafeína, que inhibía la capacidad de las proteínas de formar, como los propios investigadores explican, "**sabanas, largas fibras**" y también de que estas se convirtieran en *semillas* desde las que creciesen acumulaciones amilosas que, en condiciones normales, **aumentan de tamaño a gran velocidad**.

Estas cadenas amiloides más cortas resultaron no ser tóxicas para células cerebrales, lo que abre un **nuevo camino de exploración de cara al futuro** y a la investigación contra esta peligrosa y terrible enfermedad.



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

Última hora

[Estos son los síntomas que alertan del infarto de miocardio: hazles caso](#)

[¿Cómo hay que tratar el cáncer pasados los 65 años? Llegan nuevas recomendaciones](#)

[El café contra el alzhéimer: ¿podría ser la clave definitiva?](#)

[Los dos alimentos que son los mejores aliados para un corazón sano](#)

[Qué es la 'Shigella' y por qué es tan contagiosa: síntomas, causas y cómo curarla](#)

[Alerta por la propagación de 'Shigella' multiresistente en diferentes países, entre ellos España](#)

[Ver más](#)

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

SOCIEDAD

La enfermedad poco conocida que aumenta en los mayores de 60 años

65YMÁS

JUEVES 20 DE JULIO DE 2023

5 MINUTOS

Sube en España la incidencia de la miastenia gravis de aparición tardía

En los últimos años expertos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** han avisado del aumento que se ha producido en España de la incidencia de la **miastenia gravis** de aparición tardía, ya que alrededor de 7 de cada 10 nuevos casos tienen entre 60 y 65 años. Pero eso no quiere decir que este sea un padecimiento del que estén exentos los jóvenes. Existen caso entre infantes y adolescentes. Y, de hecho, la franja de edad más común entre las mujeres es inferior a los 40 años.

Qué es la miastenia gravis y síntomas

Se trata de **enfermedad neurológica autoinmune** que afecta a la transmisión nerviosa causando **debilidad y fatiga muscular**. Esta enfermedad se produce porque **la comunicación entre nervios y músculos** se ve afectada en su



65YMAS.COM

de descanso los síntomas mejoran, la repetición de los movimientos provoca que con el tiempo la miastenia empeore.

Fatiga y debilidad muscular, que aumenta en los momentos de actividad y disminuye con el descanso, son los principales síntomas de esta enfermedad. Puede afectar a cualquier grupo muscular, **pero principalmente se da en los ojos, la cara y la garganta**, es decir, los que comprenden el habla, la masticación y la deglución, y en el cuello y las extremidades.



Desde la SEN, informan que **el 70% de los casos se inicia en la musculatura ocular**, provocando una **visión doble o caída de párpados**. Sin embargo, suele ser frecuente que se extienda a otras zonas. Hasta **en algunas ocasiones puede afectar a los músculos respiratorios**, algo que se da entre un 10% y 15% de los pacientes, y son los que presentan más gravedad.

Diagnóstico

Para no llegar a estos límites es fundamental dar con un **diagnóstico temprano**. Para ello se utiliza una

65YMAS.COM

de un cuerpo.

Cada año se diagnostican en España unos **700 nuevos casos de esta enfermedad** y, si bien el 60% ellos se diagnostican durante el primer año de experimentar los primeros síntomas, aún existe cierto retraso diagnóstico, que en algunos casos puede ser superior a los 3 años.

Este retraso en el diagnóstico se suele dar sobre todo en **pacientes de edad avanzada**, donde los síntomas típicos de la enfermedad **pueden ser erróneamente achacados a otras dolencias previas**, pero también en los casos que se dan en menores de 15 años, ya que solo un 10-20% de los casos debutan en la edad infantil y juvenil y por su poca incidencia puede pasar desapercibida en sus manifestaciones iniciales.

Tratamiento

El tratamiento será personalizado para el paciente, ya que depende de la edad, la gravedad y el ritmo al que evoluciona la enfermedad. En la actualidad **la terapias inmunosupresoras consiguen una mejoría clínica en un 90% de los casos**, lo que ha provocado que en los últimos años se ha reducido de forma reseñable la tasa de mortalidad. Ahora la esperanza de vida de las personas con **miastenia gravis** es la misma que la de las personas sanas, y prácticamente pueden **llevar una vida casi normal**.



The logo for 65YMAS.COM is displayed in a white, handwritten-style font on an orange rectangular background.

Así pues, con los **tratamientos inmunosupresores e inmunomoduladores** actuales puede controlarse, pero existe un porcentaje de pacientes (entre el 10-20%) que presentan una **miastenia refractaria**, y, a pesar de las terapias disponibles, no logran alcanzar una mejoría de su enfermedad, sufriendo "frecuentes" recaídas y una "importante repercusión" en su vida diaria.

Los expertos aconsejan que si se padece este trastorno neurológico **es importante evitar situaciones estresantes**, y hacer las actividades de la manera más tranquila posible, pues la fatiga de la miastenia empeora con las tensiones y el cansancio.

Es bueno tomarse **tiempo para descansar, cuidar la alimentación para evitar el sobrepeso y tratar de no exponerse al sol**. En la medida de lo posible, hay que impedir una sobrecarga de tareas a desempeñar a lo largo del día.

Sobre el autor:

65ymas

... [saber más sobre el autor](#)

Relacionados

Un nuevo fármaco contra el alzhéimer "abre una nueva era" en el tratamiento de la enfermedad

Este es el ejercicio definitivo para alejar el alzhéimer



FAMMA (https://famma.org/)
Cocemfe Madrid



JAVIER

INICIO (HTTPS://FAMMA.ORG) **PAGONABARRAGA**

NOTICIAS (HTTPS://FAMMA.ORG/CATEGORY/NOTICIAS/) /

EL NEURÓLOGO JAVIER PAGONABARRAGA ASEGURA QUE, A VECES, AL PÁRKINSON NO SE LE DA LA IMPORTANCIA QUE SE MERECE POR LAS DISCAPACIDADES QUE PRODUCE

ASEGURA...

El neurólogo Javier Pagonabarraga asegura que, a veces, al Párkinson no se le da la importancia que se merece por las discapacidades que produce

En España hay 160.000 personas que padecen Párkinson, según datos de 2021. También los datos muestran una esperanza de vida para las personas en general y, en particular, para los enfermos de Párkinson.

Dr. Javier Pagonabarraga Mora, coordinador nacional del Grupo Español de Estudio de los Trastornos del Movimiento de la SEN Sociedad Española de Neurología, recientemente premiado por esta entidad por sus investigaciones en torno a esta enfermedad, concedió una entrevista al medio 20 Minutos donde apuntó a que dicha enfermedad se vincula mucho con los temblores y no se pone en manifiesto la importancia de la discapacidad que produce.

“La discapacidad que genera el Párkinson no solo la produce los síntomas motores, sino por todos aquellos elementos menos visibles, como los trastornos del estado de ánimo” (depresión, apatía...), el deterioro cognitivo con demencia e incluso alucinaciones o psicosis”, explica el doctor.

Dormir en plena ola de calor y sin aire: es posible si sabes cómo

Descansar en verano puede resultar más complicado a causa de las altas temperaturas. El aire acondicionado no siempre es la solución más adecuada debido a sus efectos negativos sobre la salud. Hidratarse bien o utilizar ventiladores son algunas de las sugerencias de los expertos para conciliar el sueño en las noches más calurosas.

Actualizado a: Jueves, 20 Julio, 2023 00:00:00 CEST



Para mejorar nuestro descanso en verano, se debe evitar el alcohol, pues favorece la deshidratación.



Alicia Cruz Acal

X

acondicionado a modo de salvavidas, pero a veces puede resultar peor el remedio que la enfermedad.

“El **aire acondicionado** puede enfriar en exceso la habitación cuando estamos dormidos, por lo que se desaconseja mantenerlo encendido durante toda la noche. Es mejor emplearlo para enfriar la habitación antes de acostarnos”, comenta **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). En caso de tenerlo toda la noche, la especialista indica que **la temperatura no debe ser menor de 25 grados**, pues de lo contrario, “puede producir despertares y molestias en las vías respiratorias, a nivel muscular y en las articulaciones”. Además, prosigue, consume mucha energía.

Por ello, los expertos apuntan al ventilador como sustituto del aire. **“Se considera más efectivo el uso de ventiladores de techo porque ayuda a reducir la temperatura corporal de forma más ligera** al incrementar la pérdida de humedad de la piel”, destaca Fernández. Una afirmación que comparte **Anjana López**, miembro del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES). La experta añade que si bien el aire acondicionado es preferible encenderlo “de manera indirecta, **el ventilador debe estar lo más cerca posible de nosotros**” para mantener la temperatura corporal todo lo que se pueda.

Más allá de aparatos, son varias las medidas que se pueden tomar para espantar el calor. Una de ellas son las paradas en la ducha justo antes de acabar en la cama. El agua, fría. ¿Fría? **“Puede ser contraproducente**, pues produce que el propio cuerpo busque contrarrestar los efectos del frío generando más calor” responde Fernández, quien sugiere que el agua esté tibia.

Ejercicio físico, mejor por la mañana

“Es mejor hacer **ejercicio** por la tarde, que no hacerlo” es la primera recomendación que hace al respecto López. No obstante, la especialista explica que **una actividad intensa libera cortisol, una hormona estimulante que dificulta la conciliación del sueño**. Por ello, siempre es mejor realizar deporte a primera hora del día.

Según Fernández, “aunque se entiende que es al atardecer cuando la temperatura ambiente puede ser más favorable para realizar ejercicio, es mejor **evitar hacerlo en horas cercanas a la de dormir**”, pues esto produce “una activación en hiperexcitación que sería contraria a la relajación” que favorece el descanso. Por ello, insiste la miembro de la SEN, **“debemos encontrar un equilibrio entre poder realizar ejercicio y dormir las horas suficientes en un horario razonable”**.

“Consideramos que el mejor momento del día para hacer ejercicio es por la mañana, **mejor si es al aire libre y expuesto a la luz solar**, ya que nos ayuda a regular nuestro **reloj interno** y a reducir la fatiga diurna”, resume la experta.

Otros consejos para sobrevivir a las noches de calor

Las especialistas consultadas por **CuídatePlus** señalan otras pautas que podemos seguir para procurar un buen descanso en los meses más calurosos del año:

- **Hidratarse bien durante todo el día.** En este sentido, hay que recordar que lo mejor para ello es el agua, evitando las bebidas alcohólicas, que incrementan la sudoración nocturna, favorecen la deshidratación y empeoran la calidad del sueño.
- **Mantener la casa fresca.** En aquellos momentos del día en los que más calor haga, es importante bajar las persianas y cuando el fresco sea mayor, ventilar.
- Refrescar el cuerpo con pulverizadores de agua.
- Si se duerme **siesta**, que sea corta (menos de 20 minutos) y en caso de tener una mala noche, tratar de ir a la cama más temprano al día siguiente.
- **Evitar permanecer en la cama si no se tiene sueño.**
- **Cenar temprano y ligero.** Son preferibles alimentos vegetales para facilitar la digestión y evitar el reflujo.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Qué hacer cuando te pican los mosquitos, según los expertos

Cuídate Plus

Suelo pélvico: por qué es tan importante y cómo podemos cuidarlo

Cuídate Plus

El clítoris: qué es, dónde está y cómo estimular el órgano del placer de la mujer

Cuídate Plus

Cómo mantener un pene saludable y en forma

Cuídate Plus

X

era_

Hazte
socio/a

SUEÑO

Ir al baño tres veces antes de dormir y otros rituales imposibles que realizan los insomnes para pegar ojo

Más de 12 millones de personas no descansan de forma adecuada y más de cuatro millones padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave en España; así tratan de conciliar el sueño a la desesperada y sin pastillas algunas de ellas

— [Manual de instrucciones del CBD para dormir mejor: dosis, eficacia y precauciones](#)



Fotograma de 'Sleepless in Seattle'.

Carmen López

20 de julio de 2023-01:09h Actualizado el 20/07/2023-05:30h 0

SEGUIR AL AUTOR/A

En su novela *Donantes de sueño* (Sexto piso, 2023), la escritora Karen Russell imagina una realidad en la que una epidemia de insomnio azota Estados Unidos. Miles de personas mueren después de meses sin dormir, atrapadas en la actividad frenética de sus propias mentes, que nunca descansan. A falta de vacuna, se refina una técnica de donación de sueño para que los afectados por la dolencia puedan recibir transfusiones de reposo. Aunque se trata de una distopía que plantea problemas que van más allá de la incapacidad para cerrar los ojos y desconectar, no es difícil imaginarse la angustia que experimentan los personajes. Quizá porque todo el mundo ha vivido noches de desvelo alguna vez y la conclusión es unánime: se pasa fatal.

PUBLICIDAD

[¿Funcionan realmente los suplementos de melatonina para dormir?](#)

[MÁS >](#)

Aunque en España los problemas de sueño están muy lejos de los planteados por la escritora norteamericana, los datos referentes a este tema no son muy halagüeños. Según los resultados de [un estudio](#) que la Sociedad Española de Neurología (SEN) presentó el pasado mes de marzo, un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. Además, en la actualidad más de 12 millones de personas no descansan de forma adecuada y más de 4 millones padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave en España.

PUBLICIDAD

¿De dónde vienen estos problemas para dormir? La doctora Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología, explica que lo más habitual es que la persona presente “un estado de hiperalerta o de actividad mental” que le impide relajarse de forma gradual hasta llegar a dormirse. Es decir, que la causa habitual es psicológica aunque también puede ser de comportamiento (las cosas que se hacen antes de dormir) y social. “Debemos tener la oportunidad de tener unos horarios regulares y adecuados a nuestro propio ritmo

biológico con un tiempo de sueño suficiente”, asegura la experta. Por supuesto, también hay que tener en cuenta que “las preocupaciones pueden, literalmente, quitarnos el sueño”, afirma.

PUBLICIDAD

Es el caso de Mayte P., que tiene 44 años y hasta ahora residía fuera de su ciudad natal por motivos laborales. Precisamente, lo que a ella no le permitía dormir eran los problemas en el trabajo. “La intranquilidad de 'mañana tendré que hacer esto', 'mañana qué pasará con esto', 'mañana cómo gestionaré esto'”, sostiene. Actualmente, el *mindfulness* y la meditación le están ayudando, así como [las gotas de CBD](#) (cannabidiol, una sustancia química de la marihuana que no contiene tetrahidrocannabinol, que no coloca y es legal) cuando lleva muchos días seguidos sin pegar ojo, aunque la solución más efectiva ha sido acudir a la raíz del problema para atajarlo. “A largo plazo, lo único que me está dejando dormir es que me han dado la baja por ansiedad y estoy durmiendo mejor desde que estoy en mi casa”, dice.

PUBLICIDAD

Tengo un móvil viejo y unos auriculares junto a la cama y cuando viajo, si no llevo la caja que los contiene, me genera bastante ansiedad porque creo que no podré dormir"

José A. — 42 años

La meditación, tanto personal como guiada, es uno de los métodos que más utilizan las y los entrevistados para este artículo. Sonia M., de 40 años, ahora duerme sin problemas pero hace tiempo pasó una temporada complicada y recurrió a estas herramientas. “Me ponía vídeos de meditación guiada de un chico que empieza siempre con ejercicios de relajación de cuerpo y mente y luego te habla de un tema en concreto. Por ejemplo, sobre atraer a la suerte”, sostiene.

José A., de 42 años, también utiliza las palabras de otra persona para dejarse guiar hacia el sueño, pero en su caso no es con la meditación sino con el cine. “Tengo un acúfeno en el oído derecho desde hace diez años y desde entonces, para no concentrarme en ese ruido, hago lo siguiente: me coloco un auricular en el oído izquierdo, a un volumen bajo, en el que se reproduce una película que haya visto decenas de veces. Ni música, ni radio ni podcasts, porque me concentro en ellos y me despejan; solo una película (da igual el género, que tengan mucho o poco diálogo, pero suelen ser películas de franquicias que he visto una y mil veces y me sé casi de memoria)”, desarrolla. “Para esto tengo un móvil viejo y unos auriculares junto a la cama y cuando viajo, si no llevo la caja que los contiene, me genera bastante ansiedad porque creo que no podré dormir”, afirma. Por su parte, Laura F., de 38 años, comenta que “yo casi cada noche me pongo vídeos ASMR. En tres minutos, estoy K.O.”.

Contar ovejitas

Si no está demasiado estresada, Candela H., de 41 años, hace ejercicios de meditación básicos por su cuenta –“guiarme hacia un punto o ir caminando por un bosque”– y, si un día está más desconcentrada, recurre a la guiada con vídeos de YouTube. También realiza relajación consciente, pero, si nada funciona, tiene un truco infalible. “Son unos ejercicios oculares que consisten en cerrar los ojos y dibujar números de abajo a arriba”, declara. “Por ejemplo, si ves que vas a tardar en dormirte, empiezas por el 90 y si ya tienes un poco de sueño, pues partes del 30. Vas moviendo los ojos para dibujar el número sin mover la cabeza. Puedes meter en medio una palabra, que funciona muy bien, aunque yo creo que es para alargar un poco el ejercicio”, dice.

PUBLICIDAD

Si nada funciona, Candela H. tiene un truco infalible: unos ejercicios oculares que consisten en cerrar los ojos y dibujar números de abajo a arriba"

Concentrarse en una actividad mental repetitiva como la que señala Candela es otra técnica extendida. Por ejemplo, en lugar de contar ovejitas, Patricia D., que tiene 27 años, busca términos. “Yo soy insomne crónica y, [después de probar hasta pastillas](#) sin éxito, encontré, buscando en Google, el método que me sigue funcionando a día de hoy”, explica. “Leí una

entrevista a Patti Smith en la que contaba su método para conciliar el sueño. Se trata de escoger una letra al azar, la L, por ejemplo, y empezar a enumerar todas las palabras que se te ocurran que empiecen por ella: latente, lúgubre, litio, linterna, letrina, locativo, letrado, lóbulo, lento, lavanda... al final se te van acabando las palabras y, del esfuerzo, te quedas dormida. Si se me acaban las palabras y no estoy cogiendo sueño cambio de letra”, detalla. Por su parte, Laura L, de 38 años, dice: “Desde los diez años canto mentalmente [la intro de Aladdín](#) y voy recordando la peli”.

Núria Grau Sanmartí, coordinadora de la Unitat Multidisciplinar del Son Centre Fòrum del Hospital del Mar, sostiene: “No hay demasiada evidencia científica sobre el efecto de los vídeos ASMR y el resto de técnicas que se comentan, aunque es cierto que muchas personas aseguran que les ayudan a recuperar la calma, a relajarse y por tanto a conciliar el sueño”. Todas buscan aumentar la relajación, mantener la mente en blanco y por tanto facilitar la conciliación del sueño.

Leí una entrevista a Patti Smith en la que contaba su método para conciliar el sueño. Escoger una letra al azar y empezar a enumerar todas las palabras que se te ocurran que empiecen por ella"

Patricia D. — 27 años

Entrenamiento previo

Ana Fernández Arcos comenta que los métodos que se recomiendan desde el ámbito científico comienzan por “disminuir la intensidad de la actividad de forma gradual, destinando las últimas horas del día a relajarnos y seguir unos horarios regulares con unas rutinas concretas”. Asimismo, se desaconsejan las cenas copiosas, consumir alcohol y tabaco en las horas cercanas a ir a la cama y realizar actividad física intensa antes de dormir. “A algunas personas les funcionan los métodos comentados porque suponen crear un hábito antes de dormir con una rutina concreta que les permite relajarse: puede ser desde leer un libro, aplicarse cremas o hacer crucigramas”, desarrolla. “Se trata de desconectar progresivamente, de forma pasiva 'dejándonos ir', y abandonar la idea tan extendida de 'intentar dormirse”, dice.

A algunas personas les funcionan los métodos comentados porque suponen crear un hábito antes de dormir con una rutina concreta que les permite relajarse: leer un libro, aplicarse cremas o hacer crucigramas"

Ana Fernández Arcos — coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN

Las indicaciones de Grau Sanmartí son similares. “En las guías clínicas del insomnio, la primera opción de tratamiento que ha demostrado ser efectiva es la terapia cognitivo-conductual, que consiste en psicoeducación en las medidas de higiene del sueño”, manifiesta. Con esto se refiere a tener horarios de sueño regulares, un ambiente en la habitación adecuado, comidas ligeras y separadas de la hora de acostarse, reducir el tiempo en la cama, evitar siestas largas y hacer ejercicio físico moderado al menos tres horas antes de acostarse. Además, es recomendable evitar ver la televisión y las pantallas o repetir las rutinas diariamente. Esto se combina con la terapia cognitiva, que “está centrada en los pensamientos y creencias erróneas sobre el sueño y los ejercicios de relajación, especialmente efectivos para mejorar el inicio del sueño”, sostiene la experta.

Elena M., de 32 años, se prepara a conciencia antes de meterse en la cama para asegurarse de que su sueño va a transcurrir sin interrupciones. “Voy a hacer pipí tres veces antes de dormir, con un intervalo de cinco minutos, para asegurarme de que la vejiga está vacía y no me van a despertar las ganas de hacer pis a mitad de la noche”, dice. “Luego bajo persianas, cierro ventanas y me imagino que estoy tomando el sol en un lago de aguas tranquilas. Dejé de imaginar que estaba en el mar porque las olas me desestabilizan”, completa.

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DEL SIGUIENTE MENSAJE

¿Qué pasará en las Elecciones Generales 23J?

Haz tu pronóstico para las próximas elecciones generales y compártelo con tu entorno.

Haz tu porra

Desde los diez años canto mentalmente la intro de Aladdín y voy recordando la peli"

Laura L. — 38 años

La rutina de Blanca V., de 39 años, sigue casi al pie de la letra los pasos recomendados por las doctoras. “Intento no cenar mucho e irme a dormir. Y mantener más o menos las mismas horas de ir a la cama, entre las 12 y las 12:30 estar ya acostada, con o sin sueño”, sostiene. Siempre utiliza tapones, ha eliminado las pantallas y no ve la televisión desde la cama. “Tampoco me permito quedarme dormida en el sofá y si hace calor, duermo con la persiana alzada y un antifaz”. Asimismo, hace ejercicios de respiración y, si nada funciona, visualiza un lugar seguro que, en su caso, está en el mar. Los motivos que dificultan su sueño tienen que ver con una actividad mental disparada y “nervios por cosas que tenga que hacer”. Además, añade entre risas: “Sin mirar, ni pensar en ello, los días de luna llena no duermo del tirón diría que nunca. Y siempre me quito los pendientes, es algo ritual, automático”.

PUBLICIDAD

Ese último gesto podría incluirse en un grupo con un nombre tipo 'acciones peculiares'. Ahí también entrarían los métodos que utiliza Luis R., de 37 años, cuando necesita poner remedio a episodios de insomnio esporádicos o a la dificultad para retomar el sueño si se despierta de madrugada. “Lo que más me funciona son unos audios de respiración y luego tengo dos hábitos más que son muy curiosos. Uno es agarrar algo con la mano como el cajón de la mesita de noche y el otro es abrazar un cojín”, comenta. Con esas tres ayudas suele lograr su objetivo, aunque también tiene otra fórmula: “Pensar en el hipotético libro que quiero escribir. Cuando me empiezo a perder en la trama me duermo y, claro, no lo escribo nunca”, explica. Como dice Grau Sanmartí: “A pesar de la baja evidencia, como no tienen efectos secundarios, si hay personas a las que les han sido beneficiosos, ¡bienvenidos sean!”.

[Era](#) / [Sueño](#) / [Trastornos del sueño](#) / [Descanso](#) / [Dormir](#) / [Bienestar](#)

He visto un error



Contenido patrocinado

Haz esto en lugar de comprar paneles solares en estas provincias

[Ayudas solares 2023 | Patrocinado](#)

Más Información

EEUU sorteá miles de Green Cards para ciudadanos españoles. Preinscripción abierta

[USA Green Card | Patrocinado](#)

Haz clic aquí

La presencia de tiburones obliga a cerrar el baño en una playa en el sur de Gran Canaria
[Canarias Ahora](#)

Di-me cómo duermes y te diré qué tipo de almohada te conviene usar
[eldiario.es](#)

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

[gol dentree.es | Patrocinado](#)

Más Información