

murcia informativos

**MURCIA
INFORMATIVOS**

Crónica Región de Murcia - 22/07/2023

22/07/2023 **15:04**

Quedan menos de 24 horas para que abran los colegios electorales. Mañana los españoles tienen una cita con las urnas; más de 1 millón de personas están llamadas a votar en la Región y 49.111 ya lo han hecho, con el voto por correo que ha alcanzado un récord histórico de solicitudes y admisiones. Hoy se conmemora el Día Mundial del Cerebro. La Sociedad Española de Neurología incide en la importancia de fomentar la salud cerebral para prevenir, tratar y rehabilitar enfermedades neurológicas como el Alzheimer o el Parkinson. 22/07/2023

-15:04

IR AL DIRECTO



MURCIA INFORMATIVOS

Crónica Región de Murcia - 22/07/2023

Salud

[Etiquetas](#) | [Vídeo](#) | [Día mundial](#) | [Cerebro](#) | [Neurología](#) | [Discapacidad](#) | [SEN](#)

El 15% de la población mundial sufre algún tipo de discapacidad

22 de julio: Día Mundial del Cerebro

**Francisco Acedo**

Sábado, 22 de julio de 2023, 12:01 h (CET)

@Acedotor

La Sociedad Española de Neurología (SEN) junto a sociedades científicas neurológicas de todo el mundo conmemoran, este sábado, día 22 de julio, el Día Mundial del Cerebro. Con el lema "Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás" todas las entidades que conforman la World Federation of Neurology y la World Federation for Neurorehabilitation se unen en esta iniciativa internacional que, este año, quiere incidir en la importancia de fomentar la salud cerebral para tratar de disminuir el impacto que las enfermedades neurológicas tienen en la discapacidad.

El 15% de la población mundial, es decir, más 1000 millones de personas, sufren algún tipo de discapacidad y casi el 50% de esta discapacidad está causada por enfermedades neurológicas. En el caso de España, y según datos de la SEN, las enfermedades neurológicas son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica. Además, nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas, con enfermedades como el ictus, el Alzheimer, el Parkinson o la ELA liderando la clasificación; sin olvidar otras enfermedades neurológicas como la migraña, la epilepsia, la esclerosis múltiple, la demencia frontotemporal... también muy prevalentes y con altos índices de discapacidad.

La World Federation of Neurology destaca que las enfermedades neurológicas son la causa número uno de años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo. Asimismo, las personas con discapacidad tienen el doble de probabilidades de desarrollar afecciones crónicas que pueden afectar aún más negativamente la salud del cerebro, como depresión, diabetes, obesidad o problemas vasculares y pueden ver reducida hasta en 20 años su esperanza de vida. En España, y según datos de la SEN, las enfermedades neurológicas son las responsables del 50% de los años perdidos por discapacidad. Además, son las responsables del 23% de los años de vida perdidos por muerte prematura y las causantes del 19% de las muertes que se producen cada año en España.

"Este año, el objetivo principal de conmemorar el Día Mundial del Cerebro, es el tratar de concienciar sobre que la discapacidad que provocan las

Lo más leído

- 1 La coleccionista peruana Susana de la Puente Wiese: "El mercado del arte es hoy menos especulativo"**
- 2 Sobre el Ormus y sus beneficios para la salud, por Cáncer Emocional**
- 3 Amarres de amor con fotos para atraer y amarrar**
- 4 Siéntate a la puerta de tu casa y verás pasar el cadáver de tu enemigo**
- 5 Constantino, el creador de la Iglesia Católica fue un emperador pagano que gobernó con mano de hierro**

Noticias relacionadas

Consumer alerta sobre el aumento de picadura por garrapata en el territorio español

En los últimos 15 años, las hospitalizaciones por enfermedad de Lyme se han triplicado, miles de personas padecen esta enfermedad, una de las infecciones con mayor incidencia transmitida por garrapatas. En las dos últimas décadas, se han confirmado más de 360.000 casos en suelo europeo.

Pacientes con Sjögren y la SER piden más reumatólogos y más investigación

El síndrome de Sjögren es una enfermedad reumática autoinmune sistémica y crónica, cuyos síntomas clínicos principales están relacionados con la destrucción de las glándulas exocrinas dando lugar a sequedad ocular, bucal, nasal y vaginal. No obstante, los pacientes sufren otras muchas manifestaciones que se deben tener en cuenta como el dolor articular, afectación renal o cutánea, entre otras.

enfermedades neurológicas se puede prevenir, tratar y rehabilitar”, comenta el Dr. José Miguel Láinez, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

“La carga de discapacidad y el número de personas afectadas por enfermedades neurológicas, en países como el nuestro, están en continuo aumento debido al envejecimiento de la población. En todo caso, es importante señalar que la discapacidad cerebral puede afectarnos a todos, independientemente de la edad, sexo o nivel socioeconómico, por lo que es responsabilidad de todos priorizar la salud del cerebro y concienciarnos sobre el importante papel que desempeña el cerebro en nuestra salud y en nuestra calidad de vida”.

Y es que, por una parte, se ha comprobado que llevar hábitos de vida cerebrosaludables -entre los que se incluye realizar actividades intelectuales y físicas, seguir la dieta mediterránea, evitar el tabaco, el alcohol, la hipertensión y la depresión, intentando tener un buen estado anímico y buscando la socialización-, ayudaría a prevenir muchas enfermedades neurológicas. Se estima que hasta el 90% de los casos de ictus y el 30% de los casos de Alzheimer y epilepsia se podrían llegar a evitar con estas medidas cerebrosaludables.

Por otra parte, también es necesario mejorar la atención médica que reciben las personas con discapacidad. La World Federation of Neurology considera que el acceso universal a la atención profesional, al tratamiento y a la rehabilitación es esencial para disminuir la carga mundial de la discapacidad de las enfermedades neurológicas.

“La discapacidad neurológica debe ser considerada como un problema prioritario de salud pública. Y disminuirla es una responsabilidad de las autoridades sanitarias, políticas, educativas, pero también de toda la sociedad”, señala el Dr. José Miguel Láinez. “Por otra parte, son muchas las personas con discapacidad neurológica que viven el estigma, la discriminación y la exclusión social. Confiamos en que días como hoy sirvan para ayudar a ilustrar la complejidad de los problemas a los que se tienen que enfrentar las personas con enfermedades neurológicas y, como dice el lema de esta año, priorizar los esfuerzos para asegurarnos de no dejar a nadie atrás”.

Los cinco objetivos del Día Mundial del Cerebro 2023 son:

1. La discapacidad cerebral se pueden prevenir, tratar y rehabilitar.
2. Fomentar la salud cerebral puede reducir la discapacidad asociada a las enfermedades neurológicas.
3. El acceso universal a la atención, tratamiento y rehabilitación de las enfermedades neurológicas es también esencial para disminuir la tasa de discapacidad.
4. Educar y concienciar sobre las enfermedades neurológicas ayuda a prevenir enfermedades, pero también ayuda a empatizar y comprender los problemas a los que se tienen que enfrentar las personas y familiares que viven con alguna discapacidad cerebral.
5. La salud del cerebro es un derecho humano que se debe aplicar a todos, en todas las partes del mundo.



PORTADA **POLÍTICA Y SOCIEDAD** **MUNICIPIOS** **ECONOMIA Y RSC** **DEPORTES** **CULTURA** **ENTREVISTAS**

CLAVES DEL DIA

elecciones 23J Catalunya votaciones candidatos Barcelona Girona tarragona Lleida
Correos gastroenteritis Barça

El 90% de los casos de Ictus serían prevenibles con hábitos cerebrosaludables, según la SEN

Las enfermedades neurológicas son la causa principal del 44% de la discapacidad en España, según la Sociedad Española de Neurología en el Día Mundial del Cerebro.

Jordi Muñoz | Domingo, 23 de julio de 2023, 07:20





Las enfermedades neurológicas son la causa principal del 44% de la discapacidad en España, según la Sociedad Española de Neurología en el Día Mundial del Cerebro. CatalunyaPress

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha recordado que las enfermedades neurológicas son las responsables del 44 por ciento de la discapacidad por enfermedad crónica en España.

Con motivo del Día Mundial del Cerebro, que se celebra el 22 de julio, la SEN, junto a sociedades científicas neurológicas de todo el mundo, han conmemorado esta fecha con el lema 'Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás'.

Todas las entidades que conforman la World Federation of Neurology y la World Federation for Neurorehabilitation se han unido en esta iniciativa internacional que este año quiere incidir en la importancia de fomentar la salud cerebral para tratar de disminuir el impacto que las enfermedades neurológicas tienen en la discapacidad.

En este sentido, el 15 por ciento de la población mundial, es decir, más 1.000 millones de personas, sufren algún tipo de discapacidad y casi el 50 por ciento de esta discapacidad está causada por enfermedades neurológicas.

frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas, con enfermedades como el ictus, el Alzheimer, el Parkinson o la ELA liderando la clasificación; además de otras enfermedades neurológicas como la migraña, la epilepsia, la esclerosis múltiple, la demencia frontotemporal también muy prevalentes y con altos índices de discapacidad.

La World Federation of Neurology ha informado que las enfermedades neurológicas son la causa número uno de años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo. Asimismo, las personas con discapacidad tienen el doble de probabilidades de desarrollar afecciones crónicas que pueden afectar aún más negativamente la salud del cerebro, como depresión, diabetes, obesidad o problemas vasculares y pueden ver reducida hasta en 20 años su esperanza de vida.

En España, las enfermedades neurológicas son las responsables del 50 por ciento de los años perdidos por discapacidad. Además, son las responsables del 23 por ciento de los años de vida perdidos por muerte prematura y las causantes del 19 por ciento de las muertes que se producen cada año en España.

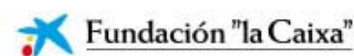
"Este año, el objetivo principal de conmemorar el Día Mundial del Cerebro, es el tratar de concienciar sobre que la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas se puede prevenir, tratar y rehabilitar", ha comentado el presidente de la Sociedad Española de Neurología, José Miguel Láinez.

"La carga de discapacidad y el número de personas afectadas por enfermedades neurológicas, en países como el nuestro, están en continuo aumento debido al envejecimiento de la población. En todo caso, es importante señalar que la discapacidad cerebral puede afectarnos a todos, independientemente de la edad, sexo



La salud
de mañana
depende de
la investigación
de hoy

Descubre la historia completa
en fundacionlacaixa.org



todos priorizar la salud del cerebro y concienciarnos sobre el importante papel que desempeña el cerebro en nuestra salud y en nuestra calidad de vida", ha explicado Láinez.

EL 90% DE LOS CASOS DE ICTUS SE PODRÍAN EVITAR

Y es que, por una parte, se ha comprobado que llevar hábitos de vida cerebrosaludables -entre los que se incluye realizar actividades intelectuales y físicas, seguir la dieta mediterránea, evitar el tabaco, el alcohol, la hipertensión y la depresión, intentando tener un buen estado anímico y buscando la socialización-, ayudaría a prevenir muchas enfermedades neurológicas. Se estima que hasta el 90 por ciento de los casos de ictus y el 30 por ciento de los casos de Alzheimer y epilepsia se podrían llegar a evitar con estas medidas cerebrosaludables.

Por otra parte, según la SEN también es necesario mejorar la atención médica que reciben las personas con discapacidad. La World Federation of Neurology considera que el acceso universal a la atención profesional, al tratamiento y a la rehabilitación es esencial para disminuir la carga mundial de la discapacidad de las enfermedades neurológicas.

"La discapacidad neurológica debe ser considerada como un problema prioritario de salud pública. Disminuirla es una responsabilidad de las autoridades sanitarias, políticas, educativas, pero también de toda la sociedad", ha señalado Láinez.

"Por otra parte, son muchas las personas con discapacidad neurológica que viven el estigma, la discriminación y la exclusión social. Confiamos en que días como hoy sirvan para ayudar a ilustrar la complejidad de los problemas a los que se tienen que enfrentar las personas con enfermedades neurológicas v.



INSÓLITO

para asegurarnos de no dejar a nadie atrás", ha resaltado.

ARCHIVADO EN: [Catalunyapress](#) [dia cerebro](#) [Ictus](#) [previsibles](#) [Hábitos](#)
[cerebrosaludables](#) [SEN](#) [Discapacidad](#) [enfermedades neurológicas](#)



UN HOMBRE CONTRAE UNA ENFERMEDAD VICTORIANA MORTAL TRAS SER PICADO POR UNA PULGA: LE HAN AMPUTADO LAS MANOS Y LOS PIES



MULTA DE 1.500 DÓLARES A DOS TURISTAS POR HACERSE 'SELFIES' CON UN DINGO

Queremos lectores informados. ¿Y tú?

Apúntate a los boletines de Catalunyapress para recibir información de calidad y rigurosa. "Catalunyapress te informa"



He leído y acepto la [Política de Privacidad](#).

Deseo suscribirme a las comunicaciones de CatalunyaPress

Suscribirse



UNA AMBULANCIA QUEDA ATRAPADA Y NO PUEDE SALIR DE UN CAMPO DE FÚTBOL: EL ENCUENTRO, APLAZADO



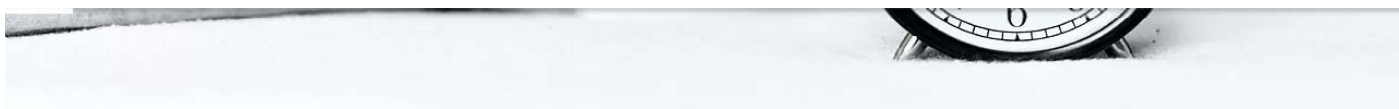
Cuál es la mejor hora para irse a dormir: las horas recomendadas por edad, según la ciencia

No dormir el tiempo suficiente no sólo hace que nos levantemos cansadas, sino que puede provocar **problemas de salud**. Por eso es importante irse **a la cama** a la hora adecuada y descansar lo necesario.

TRESB @tresbcom

Actualizado Domingo, 23 julio 2023 - 00:31





Un reloj despertador frente a una mujer durmiendo. PEXELS

Lifestyle Gominolas para dormir, ¿son realmente efectivas para descansar mejor?

Lifestyle Cómo tener un sueño lúcido o elegir qué soñar

Lifestyle Ola de calor, qué hacer y comer para dormir bien y bajar la temperatura, según los expertos

Según la **Sociedad Española de Neurología**, más de **4 millones** de personas sufren algún tipo del **trastorno del sueño** crónico y grave y más de **12 millones** "no descansan de forma adecuada". **No dormir el tiempo suficiente** no solo hace que a la mañana siguiente **despertemos cansadas** y **sin energía**, sino que también puede provocar **problemas de salud** como **enfermedades cardiovasculares**, **trastornos mentales**, **problemas inmunológicos**, **diabetes** u **obesidad**. Por eso **resulta muy importante irse a la cama a la hora adecuada**.

¿Cuál es la mejor hora para irse a dormir?



[Ver esta publicación en Instagram](#)

En **2021**, la **Sociedad Europea de Cardiología** realizó un estudio para determinar cuál es la **mejor hora** para **irse a dormir**. Para ello recabó los datos de **88.000 personas** a través de una **pulsera especial** que registraba su **actividad física**. La conclusión del informe fue que entre las **22:00** y las **23:00** es el **momento ideal** para **acostarse**, ya que disminuyen las probabilidades de desarrollar una **enfermedad**

te metes [en la cama](#) mas alla de la **medianoche**.

PUBLICIDAD



Repetir el video

Cuántas horas de sueño necesita una persona, según su edad

No todas las personas [necesitan dormir](#) las **mismas horas** para levantarse a la mañana siguiente con energía y, aunque son **muchos los factores** que influyen, uno de los más importantes es la **edad**. Los expertos de **Sanitas** señalan las **horas de descanso** que requiere una persona dependiendo de su edad. Son las siguientes:

Recién nacidos (0-3 meses): deben dormir entre **14 y 17 horas** al día, aunque se considera como aceptable que este tiempo pueda ser de **11 a 13 horas**. Pero **no debe superar las 18**.

Bebés (4-11 meses): su **tiempo de sueño** se sitúa entre las **12 y las 15 horas**. No debería ser inferior a **11 o 13 horas**, ni superar las **16 o 18**.

Niños pequeños (1-2 años): no deberían dormir menos de **9 horas** ni más de **15 o 16**, por lo que en este caso la **recomendación de tiempo** de [sueño diario](#) se sitúa entre las **11 y las 14 horas**.

debe ser **interior a 7** ni **superior a 12**.

Niños en edad escolar (6-13 años): en este caso el tiempo de sueño necesario se reduce a 9-11 horas.

Adolescentes (14-17 años): lo **más adecuado** es que duerman de **8,5 a 10 horas** diarias.

Adultos más jóvenes (18 a 25 años): su **tiempo óptimo** de sueño es de **7 a 9 horas** al día.

Adultos (26-64 años): se mantiene el **mismo rango** de necesidades de sueño que en el caso anterior.

Personas mayores (más de 65 años): **lo más saludable** para ellos es que el sueño ocupe **7 u 8 horas** al día. Sin embargo, es frecuente que la **calidad del sueño** se vea **reducida**.

Consejos de experta para dormir bien

Jana Fernández, experta en **sueño** y autora del libro '**Aprende a descansar**' y del pódcast sobre **bienestar y descanso**, ha desarrollado el método de las **7D**, una regla nemotécnica que pretende ser una **guía práctica** para **mejorar el sueño** y la **calidad de vida** en general. Está basada en siete puntos:

Decisión: el sueño tiene que ser una **prioridad** en nuestra agenda y no organizar todo sin tener en cuenta que también **necesitamos un descanso**.

Disciplina: para que el sueño acabe convirtiéndose en un **hábito** hay que trabajar la **disciplina**.

Dieta y deporte: la **alimentación** y la **actividad física** son **fuentes de energía** para el organismo y también **sincronizadores externos** del sueño. Por eso es importante saber **cuándo y qué comer** y **cuándo y qué deporte hacer**.

Dormir: la cama no puede ser la **mesa del comedor** o de la **oficina**. Hay que **cuidar el dormitorio** como si fuera el **templo del descanso**, que esté **oscuro**, que sea **tranquilo** y que tenga la **temperatura adecuada**.

Desconexión: durante el día es fundamental tener momentos de **desconexión digital** y del **trabajo** y

Desacelerar: vivimos rápidamente y necesitamos hacer cada cosa **a su ritmo** y no pretender **acelerarlo todo**.

Disfrutar: hay que **aprender a disfrutar** de todo, **del trabajo**, de las **obligaciones**, de las **pequeñas cosas** y también del **sueño** y el **descanso**.

Ver enlaces de interés 

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**The Trust Project

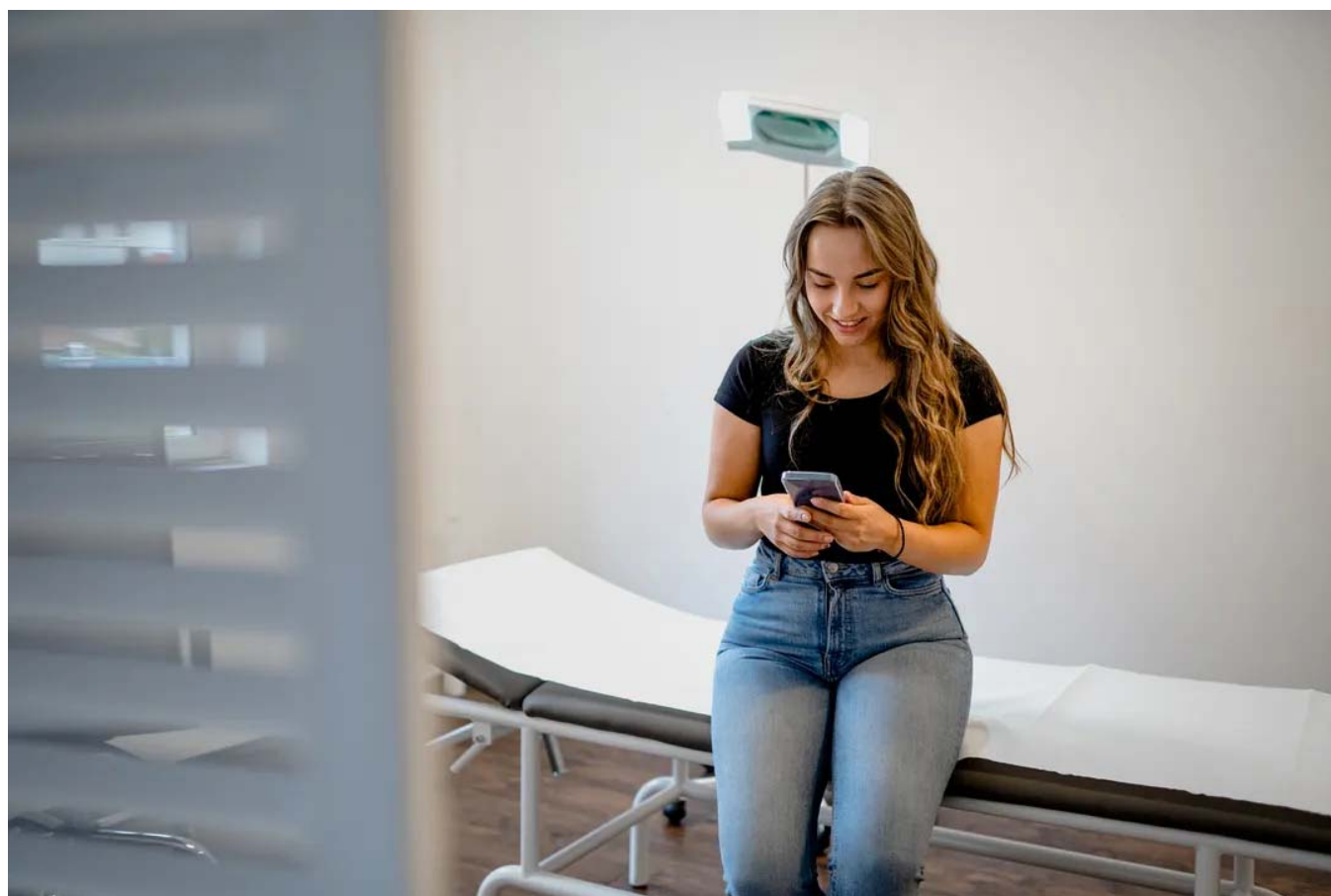
[Saber más](#)



4 problemas de salud serios para los que no eres demasiado joven

Cristina Fernández Esteban

23 jul. 2023 13:15h.



Si tienes menos de 40 es normal no pensar mucho en la salud, sin embargo algunas enfermedades serias se están detectando en edades más tempranas de lo habitual.

La diabetes se ha disparado entre adolescentes y jóvenes. También preocupa el incremento en menores de 50 del cáncer de colon.

Se tiende a creer que las enfermedades son algo que le pasa a los mayores, por lo que cuando se es joven es normal que los aspectos vinculados a la salud ocupen una parte muy pequeña de los pensamientos.

Desgraciadamente eso no te exime del riesgo. Ni siquiera de patologías para las que la edad es un claro factor que aumenta las probabilidades. En los últimos años la comunidad médica y científica está viendo como **afecciones que suelen aparecer a medida que se envejece están incrementándose en pacientes cada vez más jóvenes.**

Entre las razones de este aumento, desde la [Universidad de Medicina de Johns Hopkins](#) apuntan entre las causas de esto los cambios asumidos por la población hacia un estilo de vida menos saludable. Esto incluye poca actividad física y dietas altamente procesadas lo que está llevando a mayores tasas de obesidad.

A continuación **4 enfermedades para las que podrías no ser tan joven como piensas.**

Hipertensión arterial

Hasta el **84,1% de los jóvenes españoles de entre 18 y 30 años** no saben que tienen hipertensión, [de acuerdo con los últimos datos](#) de la Fundación Española del Corazón (FEC) recogidos por *Efe*, un problema de salud que afecta al **42,6% de los adultos en nuestro país**, según dicho informe.

PUBLICIDAD

Se considera hipertensión cuando la **presión arterial supera los 140/90**

mmHG. Lo normal es estar por debajo de 120/80 mmHg.

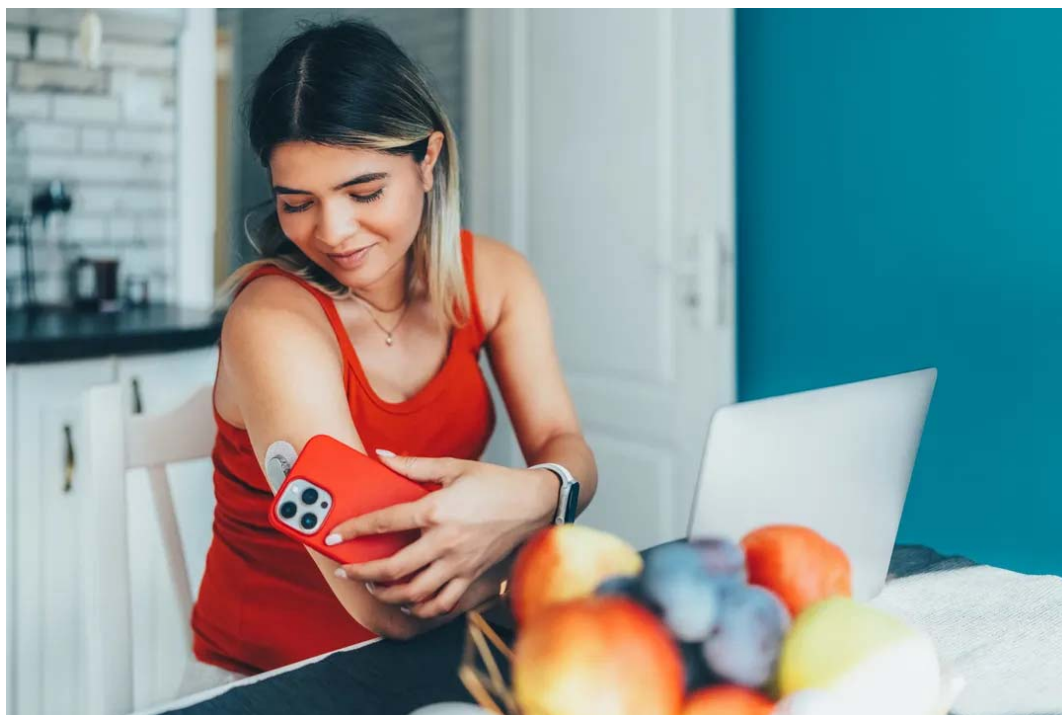
“Si se superan esas cifras aumenta **el riesgo de enfermedades del corazón, riñón, accidentes cerebrovasculares, aneurismas** y otros problemas de salud”, apunta la FEC.

Normalmente la hipertensión aparece a partir de los 40 o los 50 años pero la combinación de **hábitos de vida no saludables en cuanto a dieta y actividad física** está haciendo que cada vez veamos más pacientes en edades tempranas, entre los 25 y los 30 años”, explicó ya en 2015 a *CuidatePlus* Julián Segura, presidente de la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión (Seh-Lelha).

La hipertensión arterial sucede cuando la presión de la sangre circula por las arterias con demasiada fuerza, lo que incrementa el riesgo de afecciones del corazón, el cerebro o los riñones. Sin embargo, se le conoce como "asesino silencioso" pues no suele mostrar síntomas.

Dolores de cabeza frecuentes, hemorragias nasales espontáneas o sensación de inquietud son algunas formas en las que puede manifestarse.

Diabetes de tipo 2



La diabetes tipo 2 está **creciendo de manera preocupante en una parte de**

la población en la que lo normal es no padecerla: adolescentes y jóvenes.

PUBLICIDAD

Así lo puso de manifiesto un estudio en *The British Medical Journal* que analizó la evolución de la enfermedad durante el periodo 1990-2019 en 204 países. En esos **30 años la prevalencia en la población de 15 a 39 años se incrementó un 56,4%**.

La **obesidad** es uno de los factores de riesgo modificables de esta enfermedad, junto al sedentarismo.

"La diabetes de tipo 2 y la epidemia de obesidad se deben al modo de vida actual de muchas personas. **Consumimos más calorías, bebidas dulces y comida rápida**, y pasamos demasiado tiempo sentados", enfatisa Erin Michos, directora asociada de cardiología preventiva del Centro Ciccarone para la Prevención de las Enfermedades Cardíacas de la Universidad Johns Hopkins.

Accidentes cerebrovasculares

Aunque el riesgo se incrementa con la edad, sobre todo a partir de los 65 años, los expertos llevan años constatando un **aumento de la incidencia entre los jóvenes**.

En un [estudio](#) de *JAMA Neurology*, los investigadores de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EEUU concluyeron que durante el periodo de 2003 a 2012, se había producido un aumento **del 32% de los accidentes cerebrovasculares entre las mujeres de 18 a 34 años y del 15% entre los hombres del mismo grupo de edad**.

PUBLICIDAD

Según [las cifras](#) de la Sociedad Española de Neurología, **cada año mueren más de 3.000 jóvenes tras sufrir un ictus**.

Los 5 síntomas más significativos para reconocer un ictus rápidamente

Este [se produce](#) cuando el cerebro no recibe suficiente oxígeno debido a una

obstrucción de las venas que impide el paso del torrente sanguíneo en la zona. Al menos el 80% de estos accidentes podría evitarse con **un estilo de vida sano que eluda el sedentarismo, sustancias como el alcohol y el tabaco así como la obesidad.**

Cáncer de colon y recto



La comunidad científica lleva años detectando un preocupante aumento de los casos de cáncer de colon en edades más tempranas.

Publicada en *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, una investigación sobre población estadounidense detectó un **aumento del 49 % entre el 2000 y 2016 de este tumor en el grupo de 30 a 39 años.**

PUBLICIDAD

Un [estudio](#) sobre países europeos, incluyendo a España, encontró asimismo un incremento aunque menos acusado. Entre personas **de 20 a 29 años la incidencia de la enfermedad aumentó casi un 8%**; entre los 30 a 39, un 5% mientras que en el grupo de 40 a 49 años un 1,6 % para el periodo de 1990 a 2016.

"No conocemos exactamente los mecanismos, pero **sospechamos que tiene que ver con la alimentación, el tipo de dieta y con nuestro microbioma**", [apuntó](#) el pasado año Eduard Batlle, científico del Instituto de Investigación Biomédica de Barcelona.

8 factores de riesgo de cáncer de colon que debes conocer

Las cifras son más alarmantes aún si se tiene en cuenta que el cáncer de colon y recto en menores de 50 años **se diagnostica en 1 de cada 4 casos en fase avanzada** "debido a una baja sospecha" tal y [como recoge](#) un análisis de *Efe Salud*.

Si ves **sangre en tus heces, notas cambios en tus hábitos intestinales o tienes dolores abdominales**, [es conveniente que hables con tu médico](#).

Otros artículos interesantes:

¿Estás envejeciendo bien? Esto son los cambios que debes esperar a partir de los 50 y cómo ponerles remedio

¿Es sana la masturbación? Beneficios y efectos secundarios para mujeres y hombres



Cómo afecta al sueño la luz en la habitación o el uso del teléfono móvil por la noche

AMANDA ALONSO / NOTICIA / 23.07.2023 - 16:00H



El insomnio es un problema que afecta ya al 48% de la población adulta en España. El estrés y la adicción a las tecnologías, son las principales causas de este trastorno en alza.

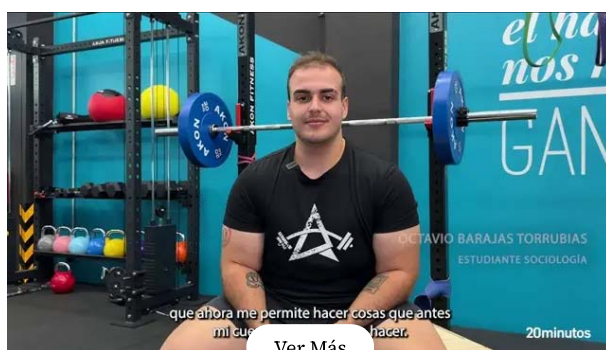
[La peligrosa consecuencia de dormir mal durante años](#)
[Descubre por qué es tan importante tratar el insomnio en niños](#)



Mujer joven mirando el móvil en la cama / Freepick

Es lo último que ves antes de dormir y lo primero nada más despertar, incluso antes de lavarte la cara o salir de la cama. El **teléfono móvil** es casi una extensión de nuestro cuerpo. Las cifras hablan por sí solas: **la media de uso de estos dispositivos** ascendió a 4 horas y media en el año 2022 en España, entre personas de todas las edades.

Además, **el 95% de los jóvenes españoles admite que lo utiliza justo antes de cerrar los ojos**. Según la Sociedad Española de Neurología, entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. Entre las causas más comunes, según los expertos, se encuentra el uso de teléfonos móviles y otras pantallas.



TE PUEDE INTERESAR

Las enfermeras alertan de que bañarse en el paraíso puede convertirse en un infierno
20MINUTOS

Cómo hidratarse adecuadamente ante una ola de calor: consejos para soportarla
20MINUTOS

La infusión poco consumida en España ideal para adelgazar y deshinchar las piernas
20MINUTOS

NOTICIA DESTACADA



Las funciones de Instagram, Facebook y Messenger para que tus hijos estén seguros en las redes sociales

La luz es la culpable del insomnio

La **pérdida de calidad del sueño** por el uso de pantallas se explica por dos razones principales. La primera tiene que ver con un **retraso de la hora de acostarse**, lo que resulta en un tiempo total de sueño más corto. ¿Quién no se ha quedado enganchado a las redes sociales, o ha decidido ver un capítulo más de la serie antes de dormir?

La segunda razón, según los expertos, es que **la luz afecta de manera directa a nuestro sueño**. Cómo sabemos, nuestro organismo está preparado para hacernos entender que, de noche, hay que dormir, y de

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Teléfono móvil

Estrés

Adolescentes

Dormir

Medicina



El uso de aparatos electrónicos con luz hace que el cerebro crea que es de día y no segregue melatonina. / CLINICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA

Por eso, cuando pasamos muchas horas expuestos a la luz de las pantallas, el organismo puede confundirse y ver alterada su capacidad para dormir. Se habla entonces de una **alteración en el ritmo circadiano**.

El insomnio tecnológico

Es el término utilizado para designar a aquellos **problemas de sueño que derivan de un exceso del uso de las tecnologías e internet**, que a menudo resultan en adicciones y que afecta especialmente a niños y adolescentes.

A esta imposibilidad de conciliar el sueño por la activación neuronal, se le suma **el estrés causado por la propia dificultad de dormir**, lo cual deriva en una compleja espiral de ansiedad.

NOTICIA DESTACADA



Crecen los trastornos de sueño por estar enganchados a redes y usar el móvil hasta última hora

Una encuesta realizada en 2014 por *Sleep in America* de la NSF reveló que **el 75 % de los jóvenes tenían al menos un tipo de dispositivo electrónico en su dormitorio**. Parece razonable pensar que las cifras se han disparado en los últimos años.

La encuesta también descubrió que el 28 % de los niños en edad escolar y el 57 % de los adolescentes que dejan un dispositivo electrónico **encendido en su dormitorio** después de la hora de acostarse obtuvieron menos sueño total y tuvieron una menor calidad de sueño. Además, alrededor del 50 % de los padres admiten permitir esto, porque apoyan la **creencia de que ver la televisión** ayuda a su hijo a relajarse por la noche.

Videjuegos y otras ‘maquinitas’

La adicción a los videojuegos en línea es un problema en aumento que afecta sobretodo a varones jóvenes de entre 10 y 19 años, y entre las muchas consecuencias que tiene, la disminución en la calidad del sueño es una de las que más preocupa a los médicos.

de los más violentos, que simulan experiencias de vida o muerte que requieren toda la atención de los jugadores para lograr el éxito.

NOTICIA DESTACADA



Qué es la inercia del sueño: cómo nos afecta y por qué nos cuesta tanto levantarnos

Una correcta higiene del sueño para evitar el insomnio

Para paliar estos problemas de sueño, los expertos recomiendan **modificar algunos hábitos**. A esto se le conoce como 'higiene del sueño'. Estos son algunos consejos que puedes llevar a cabo para dormir mejor:

1. Establece un **horario regular** para irte a dormir y despertarse.
2. Las **siestas de no más de 30 minutos**.
3. **No cenar con vino y cerveza**, o al menos, no beber 4 horas antes de dormir.
4. **Evitar la cafeína** 6 horas antes de acostarse.
5. **Evitar los alimentos pesados**, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse.
6. Hacer ejercicio regularmente, pero **no justo antes de acostarse**.
7. Usar ropa de cama cómoda y acogedora.
8. Eliminar la mayor cantidad de luz posible.
9. **No usar la cama para trabajar**.


Referencias

Youth screen media habits and sleep: sleep-friendly screen-behavior recommendations for clinicians, educators, and parents. National Library of Medicine. Consultado online en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5839336/> el 20 de junio de 2023

Insomnio. Sociedad Española de Neurología. Consultado online en: <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link182.pdf> el 20 de junio de 2023.

El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública. Revista SciELO. Consultado online en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000200017 el 20 de junio de 2023.

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

Conforme a los criterios de  The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

Contenido patrocinado

por Taboola

lunes, 24 de julio de 2023



26°
Kiosko



El Día de Valladolid

El Día de Valladolid

VALLADOLID PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE AGENDA GALERÍAS

SANIDAD

Clínico y UEMC lideran un estudio sobre la esclerosis múltiple

D.V. - domingo, 23 de julio de 2023

Investigadores vallisoletanos del Clínico y de la UEMC demuestran que frenar la neurodegeneración en pacientes con EM es posible gracias al entrenamiento de fuerza



Foto del equipo de investigadores, formado por Alba Chavarría, María José Neri, Nieves Téllez, Sergio Maroto y Patricia Mulero.

Investigadores vallisoletanos demuestran que frenar la neurodegeneración en pacientes con esclerosis múltiple (EM) es posible gracias al entrenamiento de



Privacidad

fuerza.

El estudio científico 'Effect of resistance exercise training on plasma neurofilaments in multiple sclerosis: a proof of concept for future designs', realizado por investigadores del Hospital Clínico Universitario de Valladolid y la Universidad Europea Miguel de Cervantes y publicado en la prestigiosa revista Neurological Sciences, ha demostrado que los pacientes con esclerosis múltiple que realizan ejercicio físico, concretamente entrenamiento de fuerza de manera supervisada tres veces por semana, reducen de manera significativa la concentración en sangre de neurofilamentos, una proteína que sirve para identificar la degeneración del sistema nervioso en estos pacientes. "Estos resultados sugieren un papel protector del ejercicio físico en estos pacientes y, por tanto, una buena estrategia terapéutica", señalan desde el equipo de investigación.

El efecto del ejercicio físico sobre los mecanismos de la esclerosis múltiple y su evolución es una línea de investigación prioritaria en la Unidad de patología desmielinizante del sistema nervioso central del Hospital Clínico Universitario desde hace más de una década. Por ello, el equipo dirigido por la doctora Nieves Téllez y la doctora Patricia Mulero se ha vinculado con investigadores expertos en ejercicio físico de la Universidad Europea Miguel de Cervantes, liderados por el doctor Sergio Maroto, que han diseñado programas de entrenamiento de fuerza individualizados para pacientes con esclerosis múltiple. Esta unión ha dado como resultado este importante hallazgo y ha supuesto el inicio de un proyecto científico que aspira a incluir muchos más pacientes y a profundizar sobre los mecanismos que explican la importancia del ejercicio físico en pacientes con esclerosis múltiple, posicionando a Valladolid como el epicentro de esta línea de investigación a nivel mundial.

"Estos resultados son muy prometedores para una enfermedad que, según la Sociedad Española de Neurología, se estima afecta a unas 55.000 personas en nuestro país (120 casos por 100.000 habitantes), especialmente a mujeres", añaden. De hecho, la esclerosis múltiple es la primera causa de discapacidad no traumática en personas jóvenes, para la que no hay cura y que se caracteriza por inflamación, daño y desmielinización del sistema nervioso, lo que da lugar a una amplia gama de síntomas, como el deterioro cognitivo, déficit sensorial, debilidad muscular, espasticidad, fatiga y alteración del equilibrio y la coordinación. Estos síntomas a menudo dan como resultado una disminución de la capacidad funcional y un deterioro neurológico irreversible, y, por tanto, una peor calidad de vida. Ahora, gracias a la investigación desarrollada conjuntamente por el Hospital Clínico de Valladolid y la Universidad Europea Miguel de Cervantes, se sabe que el pronóstico de las personas con esclerosis múltiple puede mejorar y que el mejor medicamento está en los gimnasios.

ARCHIVADO EN: Esclerosis múltiple, Valladolid, Hospital Clínico Universitario de Valladolid, Ejercicio físico, Miguel de Cervantes, Universidad Europea Miguel de Cervantes, Estudio científico, Neurología

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

¿Padeces de flacidez? No uses cremas hidratantes hasta que leas esto...

goldentree.es

Leer más

Las personas con dolores articulares deberían saber esto



Secciones Lunes, 24 julio 2023 ISSN 2745-2794**Semana**

Suscribirse

Crear cuenta

Iniciar sesión

[Últimas noticias](#)[Semana TV](#)[Semana Play](#)[Economía](#)[Impresa](#)[Nación](#)[Política](#)[Galerías](#)[Especiales](#)[Más](#) [Home](#) > [Vida Moderna](#) > [Artículo](#)

El Parkinson afecta a hombres y mujeres de manera diferente. | Foto: Getty Images/iStockphoto

[Vida Moderna](#)

Parkinson: así afecta esta enfermedad a hombres y mujeres

El Parkinson es una enfermedad que afecta el sistema nervioso.

Redacción Semana

22 de julio de 2023

[ENCUENTRA AQUÍ LO ÚLTIMO EN SEMANA](#)

Para tratar un tema tan importante como el Parkinson primero hay que detallar y saber de qué se

trata esta enfermedad. Según la explicación de *Mayo Clinic*, entidad sin ánimo de lucro dedicada a la práctica clínica, el Parkinson es una enfermedad que afecta el sistema nervioso y los nervios que se encuentran allí presentes e incluso puede repercutir en diversas zonas del cuerpo que son controladas por los nervios.

Allí, vale la pena señalar que **“los síntomas aparecen lentamente**. El primero puede ser un temblor apenas perceptible en una sola mano. Los temblores son habituales, aunque el trastorno también puede causar rigidez o una disminución del movimiento”, destacó la entidad en su página web oficial .





El Parkinson se desarrolla con el avance del envejecimiento. | Foto: Getty Images

Estos son los síntomas comunes del Parkinson:

- **Temblores en extremidades:** Por lo general este tipo de movimientos involuntarios se presentan en manos o en los dedos de la misma. Además, es frecuente que los movimientos movimiento se den cuando el paciente se encuentra en reposo.
- **Movimientos lentos:** Esto se genera a raíz de la rigidez en el cuerpo y causa que las personas tomen más tiempo del habitual al realizar sus tareas habituales, situación que termina siendo algo frustrante para ellos.
- **Rigidez en los músculos:** Este se puede evidenciar en cualquier parte del cuerpo. Ahora bien, se tiene entendido que a largo plazo esta sintomatología limita el movimiento, lo que podría causarle dolor crónico al paciente.



Contexto: Este es el nuevo síntoma del párkinson: 'creer' que lo están observando

Ahora bien, un nuevo estudio del proyecto 'COPPADIS', impulsado por el Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento (GETM) de la Sociedad Española de Neurología (SEN), y que ha sido publicado en el 'Journal of Clinical Medicine', ha evidenciado que [el Parkinson no afecta de igual forma a hombres y mujeres.](#)

"Este es el primer estudio realizado en España que analiza las diferencias por sexo en la enfermedad de Parkinson en una gran cohorte de pacientes, 410 hombres y 271 mujeres, y es uno de los mayores estudios realizados hasta la fecha en todo el mundo", ha explicado el miembro del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN y autor principal de este trabajo, Diego Santos.





La enfermedad de Parkinson es un tipo de trastorno del movimiento que se da por falta de dopamina. | Foto: Getty Images

En concreto, [diferentes factores genéticos, hormonales, neuroendocrinos y moleculares](#) son los que parecen estar implicados en las diferencias en la patogenia de la enfermedad de Parkinson entre hombres y mujeres. De hecho, **ya se sabe que la incidencia y prevalencia de la enfermedad es entre 1,5 y 2 veces mayor en hombres que en mujeres**, y que el inicio de la enfermedad en mujeres es ligeramente más tardío que en hombres.

Según se desprende de este estudio, síntomas como depresión, fatiga y dolor son más frecuentes y/o severos en mujeres, mientras que síntomas como hiponimia (disminución en la expresión facial), problemas del habla, rigidez e hipersexualidad son más comunes en los hombres.



Contexto: [La vitamina antiinflamatoria que previene el Parkinson y el Alzheimer](#)

Por otra parte, y sobre todo a corto plazo, **los hombres con enfermedad de Parkinson muestran una mayor tendencia a desarrollar una mayor discapacidad relacionada con los síntomas no motores de la enfermedad**. Por el contrario, las mujeres ven más afectada su capacidad funcional para realizar las actividades de la vida diaria y la percepción de pérdida de calidad de vida también es generalmente mayor en las mujeres.



El tabaquismo es nocivo para la salud y puede ser un factor que afecte la generación del Parkinson. | Foto: Getty Images

Otra diferencia que muestra el estudio es que parece que las mujeres reciben, en general, dosis más bajas de medicación específica para [la enfermedad de Parkinson](#), aunque ajustando la dosis por el peso, no se observan diferencias entre ambos géneros. Por el contrario, las mujeres consumen antidepresivos, benzodiazepinas y analgésicos con mayor frecuencia.

“En nuestro análisis también hemos detectado otras muchas diferencias entre hombres y mujeres con enfermedad de Parkinson. Por ejemplo, que las mujeres tienen más probabilidades de vivir solas, que tienen un menor nivel educativo, que consumen más fármacos para otras enfermedades, o que tienen más riesgo de padecer depresión, casi el doble que los hombres. Por el contrario ciertos **hábitos nocivos, como el tabaquismo y consumo de alcohol**, son significativamente más frecuentes en varones”, ha zanjado Santos.

**Con información de Europa Press.*



Parkinson

Enfermedades

Salud

Bienestar



Convierta a Semana en su fuente de noticias aquí



Descarga la app de Semana noticias disponible en:

Google play

Apple store

[ENCUENTRA AQUÍ LO ÚLTIMO EN SEMANA](#)

NOTICIAS DESTACADAS

Vida Moderna Nación Gente Tecnología Política Economía



La semilla mágica que ayuda a “barrer” la glucosa en la sangre y regula la presión arterial

Redacción Semana



Licudo diurético para desinflamar el estómago, eliminar los gases y las heces acumuladas

Redacción Semana



Según la ciencia, esta es la hora perfecta para irse a dormir en las noches

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

EXPERTS IN MONEY

¡Finalmente! Los jubilados deben

LUNES, 24 JULIO DE 2023

QUIÉNES SOMOS (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIENES-SOMOS/)

CONTACTO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/)

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/)

🐦 (HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO)



(https://www.saludadiario.es/)

PUBLICA%2F%3A%2F /FOMENTAR%2F%3A%2F /FOMENTAR-

SALUD- %3A%2F /FOMENTAR%2F%3A%2F /FOMENTAR-

CEREBRAL%2F%3A%2F /FOMENTAR%2F%3A%2F /FOMENTAR-

Portada (https://www.saludadiario.es/) > » Casi la mitad de las discapacidades en el mundo tienen causas neurológicas

SALUD PÚBLICA (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/) DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Casi la mitad de las discapacidades en el mundo tienen causas neurológicas

Realizar ejercicio físico e intelectual, evitar el tabaco y el alcohol o la dieta mediterránea son claves para un cerebro en forma / Las personas con discapacidad tienen el doble de probabilidades de desarrollar otras afecciones crónicas y pueden ver reducida hasta en 20 años su esperanza de vida

S.A.D (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/) 22 DE JULIO DE 2023 (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/FOMENTAR-SALUD-CEREBRAL-DIA-MUNDIAL-CEREBRO/#RESPONDI) (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/FOMENTAR-SALUD-CEREBRAL-DIA-MUNDIAL-CEREBRO/#RESPONDI)



Privacidad

También son las responsables del 23% de los años de vida perdidos por muerte prematura. Se estima que hasta el 90% de los casos de ictus y el 30% de los casos de alzhéimer y epilepsia se podrían llegar a evitar con medidas cerebrosaludables.

(<http://www.facebook.com>)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) junto a sociedades científicas neurológicas de todo el mundo conmemoran, este sábado, día 22 de julio, el Día Mundial del Cerebro. Con el lema *Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás*, todas las entidades que conforman la World Federation of Neurology (<https://wfneurology.org/>) y la World Federation for Neurorehabilitation (<https://www.wfnr.co.uk/>) se unen en esta iniciativa

internacional que, este año, quiere incidir en la importancia de fomentar la salud cerebral para tratar de disminuir el impacto que las enfermedades neurológicas tienen en la discapacidad.

9 de las 15 enfermedades más discapacitantes son neurológicas

(<https://www.saludadiario.es>)

El 15% de la población mundial, es decir, más de 1.000 millones de personas, sufren algún tipo de discapacidad, y casi el 50% de esta discapacidad está causada por enfermedades neurológicas. En el caso de España, y según datos de la SEN, las enfermedades neurológicas son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica. Además, nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas, con enfermedades como el ictus, el alzhéimer, el párkinson o la ELA liderando la clasificación; sin olvidar otras enfermedades neurológicas como la migraña, la epilepsia, la esclerosis múltiple, la demencia frontotemporal..., también muy prevalentes y con altos índices de discapacidad.

Concienciar sobre la importancia de la salud cerebral

La World Federation of Neurology destaca que las enfermedades neurológicas son la causa número uno de años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo. Asimismo, las personas con discapacidad tienen el doble de probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas que pueden afectar aún más negativamente la salud cerebral, como depresión, diabetes, obesidad o problemas vasculares, y pueden ver reducida hasta en 20 años su esperanza de vida. En España, y según datos de la SEN, las enfermedades neurológicas son las responsables del 50% de los años perdidos por discapacidad. Además, son las responsables del 23% de los años de vida perdidos por muerte prematura y las causantes del 19% de las muertes que se producen cada año en España.

“Este año, el objetivo principal de conmemorar el Día Mundial del Cerebro es el tratar de concienciar sobre que la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas se puede prevenir, tratar y rehabilitar”, comenta el doctor **José Miguel Láinez**, presidente de la Sociedad Española de Neurología.

“La carga de discapacidad y el número de personas afectadas por enfermedades neurológicas, en países como el nuestro, están en continuo aumento debido al envejecimiento de la población. En todo caso, es importante señalar que la discapacidad cerebral **puede afectarnos a todos, independientemente de la edad, sexo o nivel socioeconómico**, por lo que es responsabilidad de todos priorizar la salud del cerebro y concienciarnos sobre el importante papel que desempeña el cerebro en nuestra salud y en nuestra calidad de vida”.

Hábitos cerebrosaludables

Y es que, por una parte, se ha comprobado que llevar hábitos de vida cerebrosaludables —entre los que se incluye **realizar actividades intelectuales y físicas, seguir la dieta mediterránea**, evitar el tabaco, el alcohol, la hipertensión y la depresión, intentando tener un **buen estado anímico** y buscando la socialización—, ayudaría a prevenir muchas enfermedades neurológicas. Se estima que hasta el 90% de los casos de ictus (<https://www.saludadiario.es/hospital/nuevo-tratamiento-para-reducir-la-mortalidad-en-ictus/>) y el 30% de los casos de **alzhéimer** (<https://www.saludadiario.es/investigacion/identificadas-10-proteinas-en-enfermos-de-alzheimer-con-alto-potencial-como-biomarcadores/>) y **epilepsia** (<https://www.saludadiario.es/hospital/un-estudio-abre-la-puerta-a-la-prevencion-de-la-epilepsia/>) se podrían llegar a evitar con estas medidas cerebrosaludables.

Por otra parte, también es necesario mejorar la atención médica que reciben las personas con discapacidad. La World Federation of Neurology considera que el **acceso universal a la atención profesional, al tratamiento y a la rehabilitación** es esencial para disminuir la carga mundial de la discapacidad de las enfermedades neurológicas.

Los cinco objetivos con motivo del Día Mundial del Cerebro

“La discapacidad neurológica debe ser considerada como un **problema prioritario de salud pública**. Y disminuirla es una responsabilidad de las autoridades sanitarias, políticas, educativas, pero también de toda la sociedad”, señala el doctor Láinez. “Por otra parte, son muchas las personas con discapacidad neurológica que viven **el estigma, la discriminación y la exclusión social**. Confiamos en que días como hoy sirvan para ayudar a ilustrar la complejidad de los problemas a los que se tienen que enfrentar las personas con enfermedades neurológicas y, como dice el lema de esta año, priorizar los esfuerzos para asegurarnos de no dejar a nadie atrás”.

Los cinco objetivos del Día Mundial del Cerebro 2023 son:

La discapacidad cerebral se pueden prevenir, tratar y rehabilitar.

Privacidad

Fomentar la salud cerebral puede reducir la discapacidad asociada a las enfermedades neurológicas.

/SHARER.FW.../SHARE...

El acceso universal a la atención, tratamiento y rehabilitación de las enfermedades neurológicas es también esencial para disminuir la tasa de discapacidad.

.../.../...

Educar y concienciar sobre las enfermedades neurológicas ayuda a prevenir enfermedades, pero también ayuda a empatizar y comprender los problemas a los que se tienen que enfrentar las personas y familiares que viven con alguna discapacidad cerebral.

...%2FWWW%2F...%2F...

PUBLICA%2F...PUBLICA PUBLICA

SALUD- %3A%2F /FOMENTAR/FOMENTAR-

CEREBRAL%2FWWW.SALUDADIARIO.ES%2F...

La salud del cerebro es un derecho humano que se debe aplicar a todos, en todas las partes del mundo.

DIA- PUBLICA%2F...CEREBRAL-

MUNDIAL- SALUD- DIA- DIA-

CEREBRO%2F...MUNDIAL-

- TAGS** ▶ [ACCIDENTE CEREBROVASCULAR \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/ACCIDENTE-CEREBROVASCULAR/\)](https://www.saludadiario.es/tag/accidente-cerebrovascular/)
- [ALZHEIMER \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/ALZHEIMER-2/\)](https://www.saludadiario.es/tag/alzheimer-2/)
- [ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/ENFERMEDADES-NEUROLOGICAS/\)](https://www.saludadiario.es/tag/enfermedades-neurologicas/)
- [EPILEPSIA \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/EPILEPSIA/\)](https://www.saludadiario.es/tag/epilepsia/)

DIA- CEREBRO/CEREBRO/)

MUNDIAL-

CEREBRO%2F&

ANTERIOR NOTICIA

SIGUIENTE NOTICIA VIA=HTTPS

Descubierta una molécula que ayuda a madurar a las células del páncreas y limita el desarrollo de tumores (https://www.saludadiario.es/investigacion/descubierta-una-molecula-que-ayuda-a-madurar-a-las-celulas-del-pancreas-y-limita-el-desarrollo-de-tumores/)

La salicornia, beneficiosa para prevenir el ictus (https://www.saludadiario.es/investigacion/la-salicornia-beneficiosa-para-prevenir-el-ictus/)

Contenidos relacionados



SOCIEDADES

Las enfermedades neurológicas son responsables del 50% de la discapacidad por enfermedad crónica en el mundo

En el Día Mundial del Cerebro, las sociedades científicas neurológicas recuerdan la importancia de fomentar las medidas cerebrosaludables para disminuir el impacto y prevalencia de enfermedades como el ictus, el Alzheimer o la epilepsia

21 de julio de 2023



Redacción

La [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) junto a sociedades científicas neurológicas de todo el mundo, conmemora el 22 de julio el Día Mundial del Cerebro. Con el lema “*Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás*” todas las entidades que conforman la [World Federation of Neurology](#) y la [World Federation for Neurorehabilitation](#) se unen en esta iniciativa internacional que, este año, quiere incidir en la importancia de fomentar la salud cerebral para tratar de disminuir el impacto que las **enfermedades neurológicas** tienen en la **discapacidad**.

El Día Mundial del Cerebro 2022 incide en la importancia de fomentar la salud cerebral para disminuir el impacto de las enfermedades neurológicas en la discapacidad

El 15% de la población mundial, es decir, más 1000 millones de personas, sufren algún tipo de discapacidad y casi el 50% de esta discapacidad está causada por enfermedades neurológicas.

En el caso de España, y según datos de la SEN, las enfermedades neurológicas son responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica. Además, nueve de las 15 enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas, con enfermedades como el ictus, el Alzheimer, el Parkinson o la ELA liderando la clasificación; sin olvidar otras enfermedades neurológicas como la migraña, la epilepsia, la esclerosis múltiple o la demencia frontotemporal también son muy prevalentes y generan altos índices de discapacidad.

En España, el 44% de la discapacidad por enfermedad crónica es consecuencia de una enfermedad neurológica

La World Federation of Neurology destaca que las enfermedades neurológicas son la causa número uno de años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo. Asimismo, las personas con discapacidad tienen el doble de

probabilidades de desarrollar afecciones crónicas que pueden afectar aún más negativamente la salud del cerebro, como depresión, diabetes, obesidad o problemas vasculares y pueden ver reducida hasta en 20 años su esperanza de vida.

En España, tal y como reflejan datos de la SEN, las enfermedades neurológicas son responsables del 50% de los años perdidos por discapacidad. Además, aglutinan el 23% de los años de vida perdidos por muerte prematura y son las causantes del 19% de las muertes que se producen cada año en España.

Nueve de las 15 enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas

“Este año, el objetivo principal de conmemorar el Día Mundial del Cerebro, es el tratar de concienciar sobre que la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas se puede prevenir, tratar y rehabilitar”, comenta el **Dr. José Miguel Láinez**, presidente de la Sociedad Española de Neurología.

“La carga de discapacidad y el número de personas afectadas por enfermedades neurológicas, en países como el nuestro, están en continuo aumento debido al envejecimiento de la población. En todo caso, es importante señalar que la discapacidad cerebral puede afectarnos a todos, independientemente de la edad, sexo o nivel socioeconómico, por lo que es responsabilidad de todos priorizar la salud del cerebro y concienciarnos sobre el importante papel que desempeña el cerebro en nuestra salud y en nuestra calidad de vida”, afirma.

Las personas con discapacidad tienen el doble de probabilidades de desarrollar otras afecciones crónicas y pueden ver reducida hasta en 20 años su esperanza de vida

Y es que, por una parte, se ha comprobado que llevar hábitos de vida cerebrosaludables -entre los que se incluye realizar actividades intelectuales y físicas, seguir la dieta mediterránea, evitar el tabaco, el alcohol, la hipertensión y la depresión, intentando tener un buen estado anímico y buscando la socialización-, ayudaría a prevenir muchas enfermedades neurológicas. Se estima que hasta el 90% de los casos de ictus y el 30% de los casos de Alzheimer y epilepsia se podrían llegar a evitar con estas medidas cerebrosaludables.

Por otra parte, también es necesario mejorar la atención médica que reciben las personas con discapacidad. La World Federation of Neurology considera que el acceso universal a la atención profesional, al tratamiento y a la rehabilitación es esencial para disminuir la carga mundial de la discapacidad de las enfermedades neurológicas.

Las enfermedades neurológicas son las responsables del 50% de los años perdidos por discapacidad en España y del 23% de los años de vida perdidos por muerte prematura

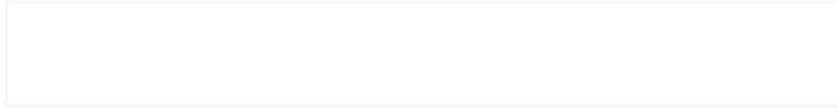
“La discapacidad neurológica debe ser considerada como un problema prioritario de salud pública. Y disminuirla es una responsabilidad de las autoridades sanitarias, políticas, educativas, pero también de toda la sociedad”, señala el Dr. José Miguel Láinez. “Por otra parte, son muchas las personas con discapacidad neurológica que viven el estigma, la discriminación y la exclusión social. Confiamos en que días como hoy sirvan para ayudar a ilustrar la complejidad de los problemas a los que se tienen que enfrentar las personas con enfermedades neurológicas y, como dice el lema de esta año, priorizar los esfuerzos para asegurarnos de no dejar a nadie atrás”.

Se estima que hasta el 90% de los casos de ictus y el 30% de los casos de Alzheimer y epilepsia se podrían evitar con medidas cerebrosaludables

Los cinco objetivos del Día Mundial del Cerebro 2023 pasan por concienciar a la sociedad de que la discapacidad cerebral se pueden prevenir, tratar y rehabilitar; que fomentar la salud cerebral puede reducir la discapacidad asociada a las enfermedades neurológicas; que el acceso universal a la atención, tratamiento y rehabilitación de las enfermedades neurológicas es también esencial para disminuir la tasa de discapacidad: educar y concienciar sobre las enfermedades neurológicas ayuda a prevenir enfermedades, pero también ayuda a empatizar y comprender los problemas a los que se tienen que enfrentar las personas y familiares que viven con alguna discapacidad cerebral: la salud del cerebro es un derecho humano que se debe aplicar a todos, en todas las partes del mundo.

Noticias complementarias

La SEN publica el "Manual de Neurología Crítica para



El 90% de los casos de ictus se podrían llegar a evitar con medidas cerebrosaludables



22 Jul, 2023
por Tweet Salud

Imprimir este artículo
Tamaño de fuente - 16 +

Día Mundial del Cerebro 2023.

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** junto a sociedades científicas neurológicas de todo el mundo conmemoran, **este sábado, día 22 de julio, el Día Mundial del Cerebro.**

Con el lema **“Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás”** todas las entidades que conforman la **World Federation of Neurology** y la **World Federation for Neurorehabilitation** se unen en esta iniciativa internacional que, este año, quiere incidir en la importancia de fomentar la salud cerebral para tratar de disminuir el impacto que las enfermedades neurológicas tienen en la discapacidad.

El **15% de la población mundial, es decir, más 1000 millones de personas, sufren algún tipo de discapacidad** y casi el 50% de esta discapacidad está causada por enfermedades neurológicas.

En el caso de España, y según datos de la SEN, **las enfermedades neurológicas son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica.** Además, nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas, con enfermedades como **el ictus, el Alzheimer, el Parkinson o la ELA liderando la clasificación;** sin olvidar otras enfermedades neurológicas como la migraña, la epilepsia, la esclerosis múltiple, la demencia frontotemporal... también muy prevalentes y con altos índices de discapacidad, según la SEN.

“Este año, el objetivo principal de conmemorar el Día Mundial del Cerebro, es el tratar de concienciar sobre que la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas se puede prevenir, tratar y rehabilitar”, comenta el Dr. José Miguel Láinez, Presidente de la SEN.

Fuente: SEN 22-07-2023

Comparte:

f Facebook 0 t Twitter 0 g+ Google+ 0 in LinkedIn 0

Etiquetas asignadas al artículo:

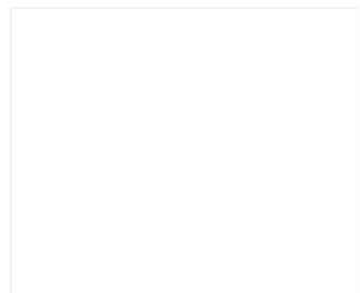
Día Mundial del Cerebro Sociedad Española de Neurología

Artículos relacionados

Boletín



Publicidad



buscar aquí

Buscar

Síguenos

Twitter

Facebook

Noticias

julio 2023

L M X J V S D

1 2

**Accesos de
máxima eficiencia**
Especialistas en puertas sanitarias



PO  **TIS**

Las enfermedades neurológicas son responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica en España



Los hábitos de vida cerebro-saludables pueden prevenir muchas enfermedades neurológicas.

El lema del Día Mundial del Cerebro es: 'Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás'.

PHARMA MARKET

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** ha recordado que el **15% de la población mundial**, es decir, más de 1.000 millones de personas, sufren algún tipo de **discapacidad** y casi el 50% de esta discapacidad está causada por **enfermedades neurológicas**.

Con motivo de celebración del **Día Mundial del Cerebro**, que se celebra este

NOTICIAS RELACIONADAS

- La SemFYC elabora el primer informe sobre la situación de la enfermedad renal crónica en España por comunidades autónomas

Suscríbete GRATIS a las newsletters de Pharma Market

mundo han conmemorado este día con el lema **"Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás"**.

"El objetivo principal de conmemorar el Día Mundial del Cerebro, es el tratar de concienciar sobre que la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas se puede prevenir, tratar y rehabilitar"

○ AseBio y EuropaBio abordan los retos de la estrategia farmacéutica y las NGT en Europa

○ Más de 4.000 personas padecen esclerosis lateral amiotrófica en España

Todas las entidades que conforman la **World Federation of Neurology y la World Federation for Neurorehabilitation** se han unido en esta iniciativa internacional que, este año, quiere incidir en la importancia de fomentar la salud cerebral para tratar de disminuir el impacto que las enfermedades neurológicas tienen en la discapacidad.

Nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas, con enfermedades como el **ictus, el Alzheimer, el Parkinson o la ELA** liderando la clasificación; sin olvidar otras enfermedades neurológicas como **la migraña, la epilepsia, la esclerosis múltiple**, la demencia frontotemporal, también muy prevalentes y con altos índices de discapacidad.

"La carga de discapacidad y el número de personas afectadas por enfermedades neurológicas, en países como el nuestro, están en continuo aumento debido al envejecimiento de la población"

La World Federation of Neurology destaca que las enfermedades neurológicas son la **causa número uno de años de vida** ajustados por discapacidad en todo el mundo. Asimismo, las personas con discapacidad tienen el **doble de probabilidades** de desarrollar afecciones crónicas que pueden afectar aún más negativamente la salud del cerebro, como depresión, diabetes, obesidad o problemas vasculares y pueden ver reducida hasta en 20 años su esperanza de vida.

En España, y según datos de la SEN, las enfermedades neurológicas son las responsables del **50% de los años perdidos por discapacidad**. Además, son las responsables del **23% de los años de vida perdidos por muerte prematura y las causantes del 19% de las muertes que se producen cada año en España**.



“Este año, el objetivo principal de **conmemorar el Día Mundial del Cerebro**, es el tratar de concienciar sobre que la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas se puede prevenir, tratar y rehabilitar”, comenta el doctor **José Miguel Láinez**, presidente de la [SEN](#).

“Es importante señalar que la discapacidad cerebral puede afectarnos a todos, independientemente de la edad, sexo o nivel socioeconómico”.

“La carga de discapacidad y el número de personas afectadas por enfermedades neurológicas, en países como el nuestro, están en **continuo aumento** debido al envejecimiento de la población. En todo caso, es importante señalar que la discapacidad cerebral puede afectarnos a todos, independientemente de la edad, sexo o nivel socioeconómico, por lo que es responsabilidad de todos priorizar la salud del cerebro y concienciarnos sobre el importante papel que desempeña el cerebro en nuestra salud y en nuestra calidad de vida”, ha añadido Láinez.

Y es que, por una parte, se ha comprobado que llevar **hábitos de vida cerebrosaludables** (entre los que se incluye realizar actividades intelectuales y físicas, seguir la dieta mediterránea, evitar el tabaco, el alcohol, la hipertensión y la depresión, intentando tener un buen estado anímico y buscando la socialización), ayudaría a prevenir muchas enfermedades neurológicas. Se estima que hasta el **90% de los casos de ictus** y el **30% de los casos de Alzheimer y epilepsia** se podrían llegar a evitar con estas medidas cerebrosaludables.

“La discapacidad neurológica debe ser considerada como un problema prioritario de salud pública. Y disminuirla es una responsabilidad de las autoridades sanitarias, políticas, educativas, pero también de toda la sociedad”.

Federation of Neurology considera que el acceso universal a la atención profesional, al tratamiento y a la rehabilitación es esencial para disminuir la carga mundial de la discapacidad de las enfermedades neurológicas.

“La discapacidad neurológica debe ser considerada como un **problema prioritario de salud pública**. Y disminuirla es una responsabilidad de las autoridades sanitarias, políticas, educativas, pero también de toda la sociedad”, ha señalado el doctor José Miguel Láinez.

"Son muchas las personas con discapacidad neurológica que viven el estigma, la discriminación y la exclusión social".

“Por otra parte, son muchas las personas con **discapacidad neurológica** que viven el estigma, la **discriminación y la exclusión social**. Confiamos en que días como hoy sirvan para ayudar a ilustrar la complejidad de los problemas a los que se tienen que enfrentar las personas con enfermedades neurológicas y, como dice el lema de esta año, priorizar los esfuerzos para asegurarnos de no dejar a nadie atrás”, ha finalizado.

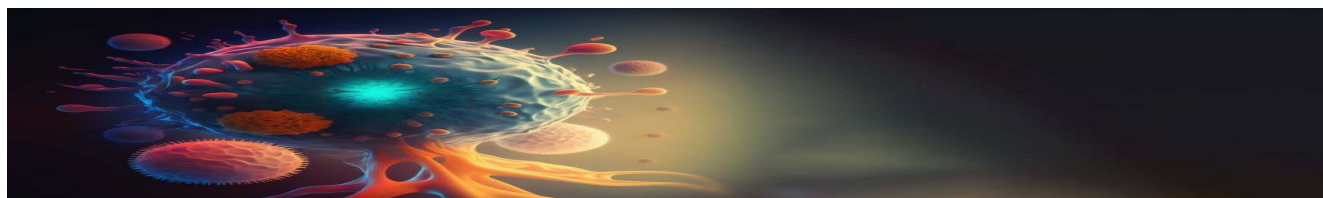
Puedes seguirnos



MÁS DE I+D

I+D

Un equipo de científicos identifica dos nuevos marcadores para la detección del cáncer anal



22 de julio, 2023

I+D

Un fármaco de Lilly reduce la progresión del deterioro cognitivo en fases tempranas del alzhéimer



22 de julio, 2023

I+D

Una nueva técnica duplica la capacidad de los escáneres PET de imagen médica

Suscríbete GRATIS a las newsletters de Pharma Market



Por Entiende Tu Salud (https://www.ivoox.com/perfil-entiende-tu-salud_ab_listener_27302468_1.html) > Entiende tu Salud (https://www.ivoox.com/podcast-entiende-tu-salud_sq_111432171_1.html)

17/07/2023
246 4 0

94. Claves y conceptos generales de la epilepsia, con Juan José Poza Aldea

REPRODUCIR

(https://www.ivoox.com/ajax_bk_showPopover_112518576_1.html)

00:00

29:48

Descargar Compartir Me gusta Más

Descripción de 94. Claves y conceptos generales de la epilepsia, con Juan José Poza Aldea

Twitter @entendetusalud

Instagram: @entendetusalud

TikTok: @entendetusalud

Y ahora también en Youtube como Entiende tu Salud

La Epilepsia es de las enfermedades más relevantes del campo de la neurología, afectando a millones de personas a lo largo de todo el mundo

Mostrar

- salud (https://www.ivoox.com/podcast-salud_sq_91330_1.html)
- nutrición (https://www.ivoox.com/podcast-nutricion_sq_194004_1.html)
- medicina (https://www.ivoox.com/podcast-medica_sq_195577_1.html)
- mayores (https://www.ivoox.com/podcast-mayores_sq_196274_1.html)
- prevención (https://www.ivoox.com/podcast-prevencion_sq_197196_1.html)

Este audio le gusta a: 4 usuarios

(https://www.ivoox.com/perfil-kei_ab_listener_15764442_1.html)

(https://www.ivoox.com/perfil-4uk-alvarez_ab_listener_5076981_1.html)

(https://www.ivoox.com/perfil-mi-mai_ab_listener_18204204_1.html)

(https://www.ivoox.com/perfil-nicolas-herandez-molina_ab_listener_1914967_1.html)

Ver más

Comentarios

Anónimo

Escribe un comentario...

PUBLICAR

Más de Salud, hogar y consumo

93. 17. La Sifilis o "luís" (https://www.ivoox.com/92-45-la-sifilis-o-luis-audios-mp3_rf_112073318_1.html)
En Entiende tu Salud (https://www.ivoox.com/podcast-entiende-tu-salud_sq_111432171_1.html) | 20:56

(https://www.ivoox.com/93-los-problemas-de-los-sistemas-sanitarios-julio-mayol-https://www.ivoox.com/92-los-problemas-sistemas-sanitarios-julio-audios-mp3_rf_111613228_1.html)

(https://www.ivoox.com/podcast-entiende-tu-salud_sq_111432171_1.html) | 43:10

92. Nutrición para hacer ejercicio con calor extremo #3.21 (https://www.ivoox.com/nutricion-para-hacer-ejercicio-calor-extremo-3-31-audios-mp3_rf_112421048_1.html)

(https://www.ivoox.com/podcast-salud_sq_11036207_1.html) | 01:00:59

91. Cómo empezar, mantenerse y avanzar con el ejercicio, con Itaky García. Episodio 268 (https://www.ivoox.com/como-empezar-mantenerse-avanzar-ejercicio-audios-mp3_rf_112846487_1.html)

(https://www.ivoox.com/podcast-podcast-ontra-mtre_sq_11501371_1.html) | 01:15:31

90. VER TODOS (https://www.ivoox.com/MAAUDIOS-SALUD-HOGAR-CONSUMO_SA_F441_1.html)

94. Claves y conceptos generales de la epilepsia, con Juan José Poza Aldea (https://www.ivoox.com/94-claves-y-conceptos-generales-epilepsia-audios-mp3_rf_112073318_1.html)

95. Cómo empezar a hacer ejercicio (https://www.ivoox.com/como-empezar-a-hacer-ejercicio-audios-mp3_rf_112421048_1.html)

96. Cómo mantenerse en forma (https://www.ivoox.com/como-mantenerse-en-forma-audios-mp3_rf_112421048_1.html)

97. Cómo hacer ejercicio (https://www.ivoox.com/como-hacer-ejercicio-audios-mp3_rf_112421048_1.html)

98. Cómo hacer ejercicio (https://www.ivoox.com/como-hacer-ejercicio-audios-mp3_rf_112421048_1.html)

99. Cómo hacer ejercicio (https://www.ivoox.com/como-hacer-ejercicio-audios-mp3_rf_112421048_1.html)

100. Cómo hacer ejercicio (https://www.ivoox.com/como-hacer-ejercicio-audios-mp3_rf_112421048_1.html)

IVOOX

RECOMENDADO

Anúnciate (https://www.ivoox.com/anunciate)

Audios que gustan (https://www.ivoox.com/audios-recomendados_hy_1.html)

Vista previa Apple Podcasts



94. Claves y conceptos generales de la epilepsia, con Juan José Poza Aldea

[Entiende tu Salud](#)

Medicina

Twitter: @entiendetusalud

Instagram: @entiendetusalud

TikTok: @entiendetusalud

Y ahora también en Youtube como Entiende tu Salud.

La Epilepsia es de las enfermedades más relevantes del campo de la neurología, afectando a millones de personas a lo largo de todo el mundo. La epilepsia puede tener múltiples causas, como lesiones cerebrales, trastornos genéticos o problemas vasculares en el cerebro, y aunque no suele tener cura concreta, la mayoría de las personas con epilepsia pueden controlar sus crisis de una forma más que satisfactoria por medio de los distintos abordajes.

Juan José Poza Aldea es médico neurólogo en Centro Médico Ikigaia, coordinador del grupo de estudio de epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y coordinador del comité científico de la Sociedad Española de Sueño (SES)



▶ REPRODUCIR

29 min

[Sitio web del episodio ↗](#)

[Más episodios](#)

Gonzalo Baquero Sanz | Medicina

Más formas de comprar: [encuentra un Apple Store](#) o [un distribuidor](#) cerca de ti. O llama al 900 150 503.

Copyright © 2023 Apple Inc. Todos los derechos reservados.

[Política de privacidad](#) | [Uso de cookies](#) | [Condiciones de uso](#) | [Ventas y reembolsos](#) | [Avisos legales](#) | [Mapa del sitio](#)

España

 Inicio

Registrarte

Iniciar sesión

 Buscar Tu biblioteca

Crea tu primera lista

Es muy fácil, y te echaremos una mano.

Crear lista



Episodio de podcast

94. Claves y conceptos generales... Entiende tu Salud

Encuentra podcasts que quieras seguir

17 jul · 29 min 40 s

Te avisaremos cuando salgan nuevos episodios



Explorar podcasts

Descripción del episodio

Twitter: @entiendetusalud

Instagram:

... **Mostrar más**

Nos preocupa su privacidad

Nosotros y nuestros colaboradores (Partners) usamos cookies para almacenar y acceder a datos personales, como datos de navegación, con fines tales como suministrar y personalizar contenidos y publicidad y analizar el tráfico del sitio web. Puede encontrar más información relativa a los fines para los cuales nosotros y nuestros colaboradores (Partners) usamos cookies o configurar sus preferencias haciendo clic en el botón de "Configuración de Cookies" que se encuentra a continuación. Puede revisar el consentimiento otorgado o retirar su consentimiento en cualquier momento haciendo clic en el enlace a su configuración de cookies que figura en nuestra Política de cookies. Trabajamos de forma coordinada con el sector, indicando sus preferencias a nivel global a todos los sitios web participantes.

Tanto nosotros como nuestros asociados tratamos los datos para proporcionar:

Almacenar o acceder a información en un dispositivo. Anuncios personalizados. Contenido personalizado. Medición de anuncios y del contenido, información sobre el público y desarrollo de productos.

[LISTA DE COLABORADORES \(PROVEEDORES\)](#)

ACEPTAR COOKIES**CONFIGURACIÓN DE COOKIES**



NEUROLOGÍA

Día Mundial del Cerebro: Consejos para mantenerlo sano y evitar enfermedades

Una de cada tres personas en el mundo están afectadas por un trastorno neurológico y es la primera causa de discapacidad



Rafa Sardiña

22-07-23 | 07:00 | Actualizado a las 07:00



Día Mundial del Cerebro: Consejos para mantenerlo sano y evitar enfermedades / FREEPIK

PUBLICIDAD

Como cada 22 de julio, celebramos el **Día Mundial del Cerebro**. Y este año, bajo el lema *Salud cerebral y discapacidad: no dejes nadie atrás* se pretende concienciar sobre la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas, que se puede prevenir y rehabilitar.

RELACIONADAS

El cerebro de los perros podría ser clave en la lucha contra el Alzheimer

¿Puede la covid acelerar los síntomas del Alzheimer?

Según cifras de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), estamos hablando de enfermedades que son altamente prevalentes.

Tanto es que **una de cada tres personas en el mundo está afectada por un trastorno neurológico**. Y en consecuencia es la **primera causa de discapacidad y la segunda de mortalidad**.

Como explica a 'Guías de Salud' el **doctor José Miguel Láinez**, presidente de la SEN,:

- "La población tiene una conciencia muy baja de las enfermedades neurológicas, pese a afectar a más del 15% de las personas".



Día Mundial del Ictus: cómo prevenir la primera causa de mortalidad en mujeres

Rebeca Gil

En España, este tipo de patologías también lidera el ránking de incidencia, mortalidad y/o discapacidad.

Más de 7 millones de españoles están afectados por alguna enfermedad neurológica. Y así nos encontramos con que el ictus es la **segunda causa de fallecimiento** en nuestro país.

Los últimos datos revelan que la incidencia anual de ictus es de **187,4 casos por cada 100.000 habitantes**. Esto supone que cada año se producen más de 70.000 nuevos casos. Y se pueden evitar.

Un cerebro humano enfermo de alzhéimer. / FERNANDO ALVARADO

El doctor recalca que las enfermedades neurológicas, entre ellos el ictus, no entienden ni de grupos de edad, ni de sexo ni de nivel socioeconómico y que lo importante es "llevar a cabo hábitos cerebrales saludables como evitar el tabaquismo, la hipertensión, la depresión, la inactividad física y mental".

También "la diabetes, el consumo de alcohol o la contaminación del aire ayudan a aumentar la prevalencia y progresión de muchas enfermedades neurológicas, como el Alzheimer o la epilepsia".

Controlar los factores de riesgo, clave para evitar el ictus

Aunque no afecta de igual manera a hombres y mujeres (es la primera causa de muerte en ellas) se manifiesta con los mismos síntomas:

- Confusión
- Entumecimiento
- Debilidad de una parte del cuerpo
- Dificultad para caminar o hablar.

Es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos del cerebro.

Y las estadísticas indican que una de cada seis personas puede sufrir un ictus a lo largo de su vida. Pero, ¿cómo podemos evitarlo?

- 1. Dieta saludable.** Baja en sal y en grasa saturada, sin descuidar el adecuado aporte proteico y calórico.
- 2. Ejercicio físico.** El sedentarismo se asocia a la obesidad, la hipertensión o a un aumento del colesterol. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar actividades físicas entre 150 y 300 minutos. "Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física".
- 3. Obesidad.** Está íntimamente relacionada con hipertensión arterial, diabetes y aumento del colesterol y, por ende, al desarrollo de **enfermedades cardiovasculares**.
- 4. Presión arterial.** Como ya se ha comentado, la hipertensión es el factor de riesgo más importante y vital. En la mayoría de los casos no hay una causa específica (un 95%), ya que puede haber una predisposición familiar, por niveles altos de estrés, por padecer diabetes o por la edad.
- 5. Diabetes.** Esta enfermedad daña las arterias y multiplica el riesgo de sufrir un accidente vascular.
- 6. Tabaco.** Empeora la circulación sanguínea y la capacidad pulmonar.
- 7. Alcohol.** Su consumo excesivo puede provocar una miocardiopatía alcohólica (el corazón se dilata y no puede bombear sangre de forma normal).
- 8. Control de los factores de riesgo.**

Una nueva técnica permite la detección precoz del alzhéimer con un 98% de fiabilidad

Rafa Sardiña

Cómo se puede prevenir el alzhéimer

Unas 800.000 personas padecen la enfermedad de [Alzheimer](#) en España. Es una de las **primeras causas de demencia en todo el mundo** y la enfermedad que mayor discapacidad genera. Cada año se diagnostican 40.000 nuevos casos.

Sin embargo, se estima que el 80% está aún sin diagnosticar. Y un estilo de vida saludable, señala el doctor José Miguel Láinez, "podría prevenir su aparición en un 50%".

Día Mundial del Alzhéimer: Nuevos tratamientos que invitan al optimismo

El **doctor Juan Fortea**, Coordinador del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) explica que la prevalencia del alzhéimer "aumenta exponencialmente a partir de los 65 años".

- "Ante el progresivo envejecimiento de la población española, urge el desarrollo de políticas sanitarias destinadas a garantizar el adecuado diagnóstico".

"Se estima que la mitad de los casos de la enfermedad de Alzheimer se puede atribuir a 10 factores de riesgo potencialmente modificables:



Consulta aquí todas las noticias de EL DÍA

- Diabetes mellitus
- Hipertensión arterial en edad media de la vida
- Obesidad en edad media de la vida
- Tabaquismo
- Inactividad física
- Depresión
- Inactividad cognitiva
- Bajo nivel educativo
- Hipoacusia (disminución de la capacidad de audición)
- Aislamiento social",

Así, "una reducción de entre un 10 y un 25% en dichos factores de riesgo podrían potencialmente prevenir entre 1 y 3 millones de casos de alzhéimer en el mundo".

TEMAS Responde el doctor - Neurología



NEUROLOGÍA

Día Mundial del Cerebro: Consejos para mantenerlo sano y evitar enfermedades

Una de cada tres personas en el mundo están afectadas por un trastorno neurológico y es la primera causa de discapacidad



Rafa Sardiña

22-07-23 | 07:00 | Actualizado a las 07:00



Día Mundial del Cerebro: Consejos para mantenerlo sano y evitar enfermedades / FREEPIK

PUBLICIDAD

Como cada 22 de julio, celebramos el **Día Mundial del Cerebro**. Y este año, bajo el lema *Salud cerebral y discapacidad: no dejes nadie atrás* se pretende concienciar sobre la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas, que se puede prevenir y rehabilitar.

RELACIONADAS

El cerebro de los perros podría ser clave en la lucha contra el Alzheimer

¿Puede la covid acelerar los síntomas del Alzheimer?

Según cifras de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), estamos hablando de enfermedades que son altamente prevalentes.

Tanto es que **una de cada tres personas en el mundo está afectada por un trastorno neurológico**. Y en consecuencia es la **primera causa de discapacidad y la segunda de mortalidad**.

Como explica a 'Guías de Salud' el **doctor José Miguel Láinez**, presidente de la SEN,:

- "La población tiene una conciencia muy baja de las enfermedades neurológicas, pese a afectar a más del 15% de las personas".

Día Mundial del Ictus: cómo prevenir la primera causa de mortalidad en mujeres

Rebeca Gil

En España, este tipo de patologías también lidera el ránking de incidencia, mortalidad y/o discapacidad.

Más de 7 millones de españoles están afectados por alguna enfermedad neurológica. Y así nos encontramos con que el ictus es la **segunda causa de fallecimiento** en nuestro país.

Los últimos datos revelan que la incidencia anual de ictus es de **187,4 casos por cada 100.000 habitantes**. Esto supone que cada año se producen más de 70.000 nuevos casos. Y se pueden evitar.

Un cerebro humano enfermo de alzhéimer. / FERNANDO ALVARADO

El doctor recalca que las enfermedades neurológicas, entre ellos el ictus, no entienden ni de grupos de edad, ni de sexo ni de nivel socioeconómico y que lo importante es "llevar a cabo hábitos cerebrales saludables como evitar el tabaquismo, la hipertensión, la depresión, la inactividad física y mental".

También "la diabetes, el consumo de alcohol o la contaminación del aire ayudan a aumentar la prevalencia y progresión de muchas enfermedades neurológicas, como el Alzheimer o la epilepsia".

Controlar los factores de riesgo, clave para evitar el ictus

Aunque no afecta de igual manera a hombres y mujeres (es la primera causa de muerte en ellas) se manifiesta con los mismos síntomas:

- Confusión
- Entumecimiento
- Debilidad de una parte del cuerpo
- Dificultad para caminar o hablar.

Es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos del cerebro.

Y las estadísticas indican que una de cada seis personas puede sufrir un ictus a lo largo de su vida. Pero, ¿cómo podemos evitarlo?

- 1. Dieta saludable.** Baja en sal y en grasa saturada, sin descuidar el adecuado aporte proteico y calórico.
- 2. Ejercicio físico.** El sedentarismo se asocia a la obesidad, la hipertensión o a un aumento del colesterol. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar actividades físicas entre 150 y 300 minutos. "Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física".
- 3. Obesidad.** Está íntimamente relacionada con hipertensión arterial, diabetes y aumento del colesterol y, por ende, al desarrollo de **enfermedades cardiovasculares**.
- 4. Presión arterial.** Como ya se ha comentado, la hipertensión es el factor de riesgo más importante y vital. En la mayoría de los casos no hay una causa específica (un 95%), ya que puede haber una predisposición familiar, por niveles altos de estrés, por padecer diabetes o por la edad.
- 5. Diabetes.** Esta enfermedad daña las arterias y multiplica el riesgo de sufrir un accidente vascular.
- 6. Tabaco.** Empeora la circulación sanguínea y la capacidad pulmonar.
- 7. Alcohol.** Su consumo excesivo puede provocar una miocardiopatía alcohólica (el corazón se dilata y no puede bombear sangre de forma normal).
- 8. Control de los factores de riesgo.**

Una nueva técnica permite la detección precoz del alzhéimer con un 98% de fiabilidad

Rafa Sardiña

Cómo se puede prevenir el alzhéimer

Unas 800.000 personas padecen la enfermedad de [Alzheimer](#) en España. Es una de las **primeras causas de demencia en todo el mundo** y la enfermedad que mayor discapacidad genera. Cada año se diagnostican 40.000 nuevos casos.

Sin embargo, se estima que el 80% está aún sin diagnosticar. Y un estilo de vida saludable, señala el doctor José Miguel Láinez, "podría prevenir su aparición en un 50%".

Día Mundial del Alzheimer: Nuevos tratamientos que invitan al optimismo

El **doctor Juan Fortea**, Coordinador del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) explica que la prevalencia del alzhéimer "aumenta exponencialmente a partir de los 65 años".

- "Ante el progresivo envejecimiento de la población española, urge el desarrollo de políticas sanitarias destinadas a garantizar el adecuado diagnóstico".

"Se estima que la mitad de los casos de la enfermedad de Alzheimer se puede atribuir a 10 factores de riesgo potencialmente modificables:

**Consulta aquí todas las noticias de LA PROVINCIA**

- Diabetes mellitus
- Hipertensión arterial en edad media de la vida
- Obesidad en edad media de la vida
- Tabaquismo
- Inactividad física
- Depresión
- Inactividad cognitiva
- Bajo nivel educativo
- Hipoacusia (disminución de la capacidad de audición)
- Aislamiento social",

Así, "una reducción de entre un 10 y un 25% en dichos factores de riesgo podrían potencialmente prevenir entre 1 y 3 millones de casos de alzhéimer en el mundo".

TEMAS Responde el doctor - Neurología



NEUROLOGÍA

Día Mundial del Cerebro: Consejos para mantenerlo sano y evitar enfermedades

Una de cada tres personas en el mundo están afectadas por un trastorno neurológico y es la primera causa de discapacidad



Rafa Sardiña

22-07-23 | 08:00 | Actualizado a las 08:00



Día Mundial del Cerebro: Consejos para mantenerlo sano y evitar enfermedades / FREEPIK

PUBLICIDAD

Como cada 22 de julio, celebramos el **Día Mundial del Cerebro**. Y este año, bajo el lema *Salud cerebral y discapacidad: no dejes nadie atrás* se pretende concienciar sobre la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas, que se puede prevenir y rehabilitar.

RELACIONADAS

El cerebro de los perros podría ser clave en la lucha contra el Alzheimer

¿Puede la covid acelerar los síntomas del Alzheimer?

Según cifras de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), estamos hablando de enfermedades que son altamente prevalentes.

Tanto es que **una de cada tres personas en el mundo está afectada por un trastorno neurológico**. Y en consecuencia es la **primera causa de discapacidad y la segunda de mortalidad**.

Como explica a 'Guías de Salud' el **doctor José Miguel Láinez**, presidente de la SEN,:

- "La población tiene una conciencia muy baja de las enfermedades neurológicas, pese a afectar a más del 15% de las personas".

Día Mundial del Ictus: cómo prevenir la primera causa de mortalidad en mujeres

Rebeca Gil

En España, este tipo de patologías también lidera el ránking de incidencia, mortalidad y/o discapacidad.

Más de 7 millones de españoles están afectados por alguna enfermedad neurológica. Y así nos encontramos con que el ictus es la **segunda causa de fallecimiento** en nuestro país.

Los últimos datos revelan que la incidencia anual de ictus es de **187,4 casos por cada 100.000 habitantes**. Esto supone que cada año se producen más de 70.000 nuevos casos. Y se pueden evitar.

Un cerebro humano enfermo de alzhéimer. / FERNANDO ALVARADO

El doctor recalca que las enfermedades neurológicas, entre ellos el ictus, no entienden ni de grupos de edad, ni de sexo ni de nivel socioeconómico y que lo importante es "llevar a cabo hábitos cerebrales saludables como evitar el tabaquismo, la hipertensión, la depresión, la inactividad física y mental".

También "la diabetes, el consumo de alcohol o la contaminación del aire ayudan a aumentar la prevalencia y progresión de muchas enfermedades neurológicas, como el Alzheimer o la epilepsia".

Controlar los factores de riesgo, clave para evitar el ictus

Aunque no afecta de igual manera a hombres y mujeres (es la primera causa de muerte en ellas) se manifiesta con los mismos síntomas:

- Confusión
- Entumecimiento
- Debilidad de una parte del cuerpo
- Dificultad para caminar o hablar.

Es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos del cerebro.

Y las estadísticas indican que una de cada seis personas puede sufrir un ictus a lo largo de su vida. Pero, ¿cómo podemos evitarlo?

- 1. Dieta saludable.** Baja en sal y en grasa saturada, sin descuidar el adecuado aporte proteico y calórico.
- 2. Ejercicio físico.** El sedentarismo se asocia a la obesidad, la hipertensión o a un aumento del colesterol. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar actividades físicas entre 150 y 300 minutos. "Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física".
- 3. Obesidad.** Está íntimamente relacionada con hipertensión arterial, diabetes y aumento del colesterol y, por ende, al desarrollo de **enfermedades cardiovasculares**.
- 4. Presión arterial.** Como ya se ha comentado, la hipertensión es el factor de riesgo más importante y vital. En la mayoría de los casos no hay una causa específica (un 95%), ya que puede haber una predisposición familiar, por niveles altos de estrés, por padecer diabetes o por la edad.
- 5. Diabetes.** Esta enfermedad daña las arterias y multiplica el riesgo de sufrir un accidente vascular.
- 6. Tabaco.** Empeora la circulación sanguínea y la capacidad pulmonar.
- 7. Alcohol.** Su consumo excesivo puede provocar una miocardiopatía alcohólica (el corazón se dilata y no puede bombear sangre de forma normal).
- 8. Control de los factores de riesgo.**

Una nueva técnica permite la detección precoz del alzhéimer con un 98% de fiabilidad

Rafa Sardiña

Cómo se puede prevenir el alzhéimer

Unas 800.000 personas padecen la enfermedad de [Alzheimer](#) en España. Es una de las **primeras causas de demencia en todo el mundo** y la enfermedad que mayor discapacidad genera. Cada año se diagnostican 40.000 nuevos casos.

Sin embargo, se estima que el 80% está aún sin diagnosticar. Y un estilo de vida saludable, señala el doctor José Miguel Láinez, "podría prevenir su aparición en un 50%".

Día Mundial del Alzhéimer: Nuevos tratamientos que invitan al optimismo

El **doctor Juan Fortea**, Coordinador del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) explica que la prevalencia del alzhéimer "aumenta exponencialmente a partir de los 65 años".

- "Ante el progresivo envejecimiento de la población española, urge el desarrollo de políticas sanitarias destinadas a garantizar el adecuado diagnóstico".

"Se estima que la mitad de los casos de la enfermedad de Alzheimer se puede atribuir a 10 factores de riesgo potencialmente modificables:

**Consulta aquí todas las noticias de Ibiza**

- Diabetes mellitus
- Hipertensión arterial en edad media de la vida
- Obesidad en edad media de la vida
- Tabaquismo
- Inactividad física
- Depresión
- Inactividad cognitiva
- Bajo nivel educativo
- Hipoacusia (disminución de la capacidad de audición)
- Aislamiento social",

Así, "una reducción de entre un 10 y un 25% en dichos factores de riesgo podrían potencialmente prevenir entre 1 y 3 millones de casos de alzhéimer en el mundo".

TEMAS Responde el doctor - neurología



Día Mundial del Cerebro : Cinco datos contra la...
0 comentarios



Inicia sesión para ver tus opiniones

Iniciar sesión



En Pareja

Seguir

Día Mundial del Cerebro : Cinco datos contra la discapacidad

Historia de EFE Agencias • Ayer a las 00:37

Las enfermedades neurológicas son las causantes de [discapacidad en el mundo](#). En el [Día Mundial del julio](#), cinco objetivos persiguen prevenir, concienciar y permitir el acceso universal en relación a la discapacidad.

Lee también: [Frases para un amor a distancia](#), palabras de amor para un amor a distancia.

La Sociedad Española de Neurología (SEN), junto con la Federación Mundial de Neurología y la Federación Mundial para la Neurorehabilitación, conmemora el Día Mundial del Cerebro que este año lleva el lema "Salud cerebral que deje a nadie atrás".



Día Mundial del Cerebro : Cinco datos contra la discapacidad. Foto: Pixabay
© Proporcionado por En Pareja

El objetivo principal de conmemorar el Día Mundial del Cerebro 2023 es "concienciar sobre que la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas se puede prevenir, tratar y rehabilitar", afirma el doctor José Miguel Láinez, presidente de la Sociedad Española de Neurología.

Este Truco Sencillo Revivirá tu PC por Completo. ¡Actúa ya!



Patrocinado Security Guru Online

Continuar leyendo



Día Mundial del Cerebro: Consejos para mantenerlo sano y evitar enfermedades / FREEPIK

Como cada 22 de julio, celebramos el **Día Mundial del Cerebro**. Y este año, bajo el lema *Salud cerebral y discapacidad: no dejes nadie atrás* se pretende concienciar sobre la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas, que se puede prevenir y rehabilitar.

RELACIONADAS

El cerebro de los perros podría ser clave en la lucha contra el Alzheimer

¿Puede la covid acelerar los síntomas del Alzheimer?

Según cifras de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), estamos hablando de enfermedades que son altamente prevalentes.



Tanto es que **una de cada tres personas en el mundo está afectada por un trastorno neurológico**. Y en consecuencia **es la primera causa de discapacidad y la segunda de mortalidad**.

Como explica a *'Guías de Salud'* el **doctor José Miguel Láinez**, presidente de la SEN, :

- "La población tiene una conciencia muy baja de las enfermedades neurológicas, pese a afectar a más del 15% de las personas".

Día Mundial del Ictus: cómo prevenir la primera causa de mortalidad en mujeres

Rebeca Gil

En España, este tipo de patologías también lidera el ranking de incidencia, mortalidad y/o discapacidad.

Más de 7 millones de españoles están afectados por alguna enfermedad neurológica. Y así nos encontramos con que el ictus es la **segunda causa de fallecimiento** en nuestro país.



FUERA DE JUEGO > **GUÍA** SALUD DIETAS FITNESS

Los últimos datos revelan que la incidencia anual de **ictus** es de **187,4 casos por cada 100.000 habitantes**. Esto supone que cada año se producen más de 70.000 nuevos casos. Y se pueden evitar.

Un cerebro humano enfermo de alzhéimer. / FERNANDO ALVARADO

El doctor recalca que las enfermedades neurológicas, entre ellos el ictus, no entienden ni de grupos de edad, ni de sexo ni de nivel socioeconómico y que lo importante es "llevar a cabo hábitos cerebrales saludables como evitar el tabaquismo, la hipertensión, la depresión, la inactividad física y mental".

También "la diabetes, el consumo de alcohol o la contaminación del aire ayudan a aumentar la prevalencia y progresión de muchas enfermedades neurológicas, como el Alzheimer o la epilepsia".



- Confusión
- Entumecimiento
- Debilidad de una parte del cuerpo
- Dificultad para caminar o hablar.

Es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos del cerebro.

Y las estadísticas indican que una de cada seis personas puede sufrir un ictus a lo largo de su vida. Pero, ¿cómo podemos evitarlo?

- 1. Dieta saludable.** Baja en sal y en grasa saturada, sin descuidar el adecuado aporte proteico y calórico.
- 2. Ejercicio físico.** El sedentarismo se asocia a la obesidad, la hipertensión o a un aumento del colesterol. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar actividades físicas entre 150 y 300 minutos. "Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física".
- 3. Obesidad.** Está íntimamente relacionada con hipertensión arterial, diabetes y aumento del colesterol y, por ende, al desarrollo de **enfermedades cardiovasculares**.
- 4. Presión arterial.** Como ya se ha comentado, la hipertensión es el factor de riesgo más importante y vital. En la mayoría de los casos no hay una causa específica (un 95%), ya que puede haber una predisposición familiar, por niveles altos de estrés, por padecer diabetes o por la edad.
- 5. Diabetes.** Esta enfermedad daña las arterias y multiplica el riesgo de sufrir un accidente vascular.
- 6. Tabaco.** Empeora la circulación sanguínea y la capacidad pulmonar.
- 7. Alcohol.** Su consumo excesivo puede provocar una miocardiopatía alcohólica (el corazón se dilata y no puede bombear sangre de forma normal).
- 8. Control de los factores de riesgo.**

Una nueva técnica permite la detección precoz del alzhéimer con un 98% de fiabilidad



FUERA DE JUEGO > **GUÍA** SALUD DIETAS FITNESS

Unas 800.000 personas padecen la enfermedad de **Alzheimer** en España. Es una de las **primeras causas de demencia en todo el mundo** y la enfermedad que mayor discapacidad genera. Cada año se diagnostican 40.000 nuevos casos.

Sin embargo, se estima que el 80% está aún sin diagnosticar. Y un estilo de vida saludable, señala el doctor José Miguel Láinez, "podría prevenir su aparición en un 50%".

Día Mundial del Alzheimer: Nuevos tratamientos que invitan al optimismo

El **doctor Juan Fortea**, Coordinador del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) explica que la prevalencia del Alzheimer "aumenta exponencialmente a partir de los 65 años".

- "Ante el progresivo envejecimiento de la población española, urge el desarrollo de políticas sanitarias destinadas a garantizar el adecuado diagnóstico".

"Se estima que la mitad de los casos de la enfermedad de Alzheimer se puede atribuir a 10 factores de riesgo potencialmente modificables:



FUERA DE JUEGO > **GUÍA** SALUD DIETAS FITNESS

- Tabaquismo
- Inactividad física
- Depresión
- Inactividad cognitiva
- Bajo nivel educativo
- Hipoacusia (disminución de la capacidad de audición)
- Aislamiento social,

Así, “una reducción de entre un 10 y un 25% en dichos factores de riesgo podrían potencialmente prevenir entre 1 y 3 millones de casos de alzhéimer en el mundo”.

TEMAS Responde el doctor - neurología