



CORPORATE BRANDS ([HTTPS://CORPORATE.ES/CATEGORY/CORPORATE-BRANDS/](https://corporate.es/category/corporate-brands/))

## Las personas mayores con Alzheimer pueden encontrar un aliado en el reloj GPS de Neki

POR REDACCIÓN

julio 20, 2023 (<https://corporate.es/2023/07/20/>)



Aumentar tu descuento hasta un

# 30%

aumentando tu protección?

CONTRÁTALO YA

**asisa**   
mejor así

De acuerdo con los datos proporcionados en septiembre del año 2022 por la Sociedad Española de Neurología (SEN), 800.000 personas en España padecen de Alzheimer. Aunado a esto, en julio del año 2019, el presidente de SOS Desaparecidos, Joaquín Amills, explicó al portal web Con Salud que, en España, la mitad de los desaparecidos mayores de 70 años

sufren de esta enfermedad neurológica.

Ante esta situación, cada vez es más relevante la importancia de usar un reloj GPS (<https://neki.es/reloj-localizador-gps-ancianos-senior-3.html>) para los adultos mayores con Alzheimer, considerando que uno de los síntomas más importantes de esta enfermedad es la pérdida del sentido de la orientación de tiempo y espacio. Es por esta razón que Neki (<https://neki.es/index.html>) desarrolló un reloj localizador GPS, monitorizable a través de una aplicación, destinado sobre todo a los mayores.

## Funcionalidad de los relojes GPS

Los adultos que sufren de Alzheimer y viven por sí solos suelen desorientarse frecuentemente. De ahí surge la necesidad de contar con dispositivos que permitan conocer la ubicación exacta de la persona en tiempo real.

Si bien hoy en día existen muchos **relojes inteligentes con GPS** que ofrecen diferentes comodidades para el día a día, Neki desarrolló un modelo que va más allá. Entre sus múltiples funciones se encuentra la **conexión continua** entre familiares, que les permite acceder a la ubicación de la persona que lleva puesto el reloj, así como realizar llamadas telefónicas. De esta manera, se pueden prevenir las desapariciones, lo cual aporta mucha tranquilidad a los usuarios.

## Otras comodidades que ofrecen los relojes con GPS de Neki

Otro de los aspectos que destaca de los relojes GPS de Neki es la posibilidad de establecer zonas de seguridad. A través de esta función, cuando el geolocalizador detecta que la persona sale de los límites establecidos, puede mandar un aviso al familiar para que pueda ir a socorrerlo.

Por otro lado, el servicio incluye una tarjeta SIM que permite incorporar todavía más datos al dispositivo para hacerlo más completo. Además, permite establecer los números de contacto a notificar en casos de emergencia. Esta función va de la mano del botón SOS integrado en el reloj GPS, de esta manera, al pulsarlo, envía una notificación y la posición actual a los responsables.

Los relojes con GPS de Neki también monitorean el estado de salud de la persona que lo utilice, gracias a los motores integrados que son capaces de detectar la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Todo ello puede configurarse desde cualquier lugar a través de la aplicación de Neki y de su página web.



---

Yo, como escritora, soy psicóloga y tengo un gran gusto por los cuentos cortos. Al igual que a todos, las experiencias que vivimos en nuestros primeros años suelen acompañarnos durante toda la vida. Fue en los libros de lengua española en la escuela donde descubrí mi pasión por los cuentos cortos. Autores como Marta Brunet y Horacio Quiroga me mostraron una riqueza insospechada. Mis favoritos eran los relatos que retrataban costumbres locales y animales con características humanas, como "El loro pelado", "El ruiseñor y la rosa", "Platero y yo", "Sub terra", "El niño que enloqueció de amor", "Juan Salvador Gaviota" y los relatos de Kahlil Gibran, entre muchos otros, que acompañaron mi infancia y adolescencia. También me cautivaron las extraordinarias poesías y odas de los galardonados escritores chilenos Gabriela Mistral y Pablo Neruda. Más adelante, me impresionó la forma de escribir de los autores holandeses, quienes a menudo utilizan un estilo directo y cotidiano para comunicar. Con la idea fundamental de que no hay una única forma de expresarse, comencé a imaginar...



"La lectura es una de las actividades más beneficiosas para la salud, puesto que se ha demostrado que estimula la actividad cerebral y fortalece las conexiones neuronales". Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN)



Escribir se origina en una necesidad de expresar lo que se siente.

El compromiso es ofrecer una selección diversa de cuentos cortos que aborden temas profundos y universales, explorando la complejidad de la mente humana y las emociones. Nuestros relatos están cuidadosamente diseñados para despertar la imaginación, generar conexión emocional y brindar una experiencia literaria única.



Cada persona se maravilla con la realidad de una forma diferente. Aspiramos a ser un recurso confiable para aquellos interesados en la intersección entre la psicología y la literatura.

## El motor que nos mueve

Son relatos que surgen entrelazados desde la curiosidad por el mundo interior de las personas, el funcionamiento cognitivo y la expresión en la conducta.

# miastenia gravis, una enfermedad poco conocida y que empieza a manifestarse a partir de los 60 años

🕒 23/07/2023 8:00:00

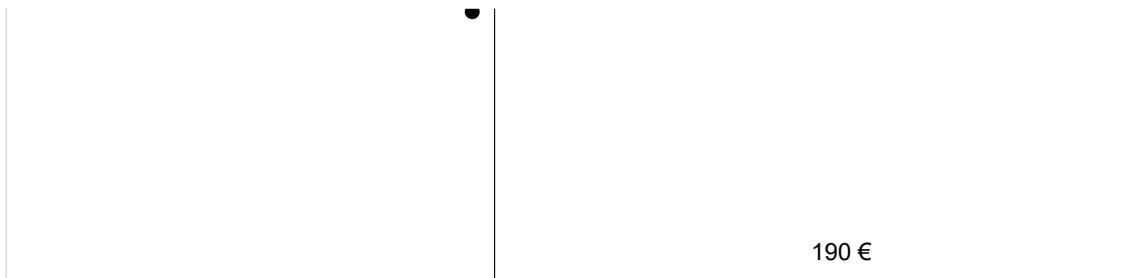


Esta enfermedad presenta síntomas que pueden confundirse con otras más comunes, por lo que hay que saber identificarla para tratarla a tiempo.



Fuente  
laSexta Noticias





Esta enfermedad presenta síntomas que pueden confundirse con otras más comunes, por lo que hay que saber identificarla para tratarla a tiempo.

Cerrar Compartir Cuando se habla de enfermedades que suelen sufrir más las personas mayores es habitual pensar en el Alzheimer, en el Parkinson o la demencia, pero estas son solo unas pocas de las que sufren muchas personas a diario. Tanto estas como otras muchas se desarrollan con la edad y con la pérdida de facultades físicas y mentales, pero esto no quiere decir que solo puedan contraerlas personas mayores. De hecho, la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha alertado del crecimiento latente de casos de miastenia gravis , enfermedad que en un 70% de los casos ataca a personas de más de 65 años. Cada año se diagnostican 700 casos nuevos de esta enfermedad, y es importante identificar la enfermedad rápidamente para poder tratarla correctamente. Una mujer con dolor de cabeza al despertar | Pexels Esta es una enfermedad neurológica que causa debilidad y fatiga al afectar directamente a la transmisión nerviosa, es decir, en la comunicación

afectar directamente a la transmisión nerviosa, es decir, en la comunicación entre músculos y nervios. Dentro de que cualquier grupo, muscular se puede ver afectado por esta enfermedad, los que suelen sufrirlo con mayor frecuencia son los ojos, la cara y la garganta . Por esto mismo es una enfermedad peligrosa, ya que puede afectar al habla y a la comunicación en general, en la masticación y en la deglución y en el mismo cuello. Dentro de que puede afectar a los ojos, esto no se queda en un simple dolor en ellos, sino que puede terminar provocando caída de los párpados o hasta visión doble . Incluso entre un 10% y un 15% de los casos puede llegar a afectar a los músculos respiratorios. Tratamiento A pesar de que hay varios tipos de tratamientos, que se use uno u otro dependerá de factores como la edad, el tiempo que lleva enferma la persona o la gravedad de la misma. Por un lado, están las terapias inmunosupresoras , que son capaces de mejorar la situación del paciente en hasta un 90% y que han hecho que la tasa de mortalidad de esta enfermedad se reduzca notablemente. Es igualmente importante saber que los pacientes que padecen miastenia refractaria no consiguen llegar a esa mejoría. Más Noticias

**Leer más:**

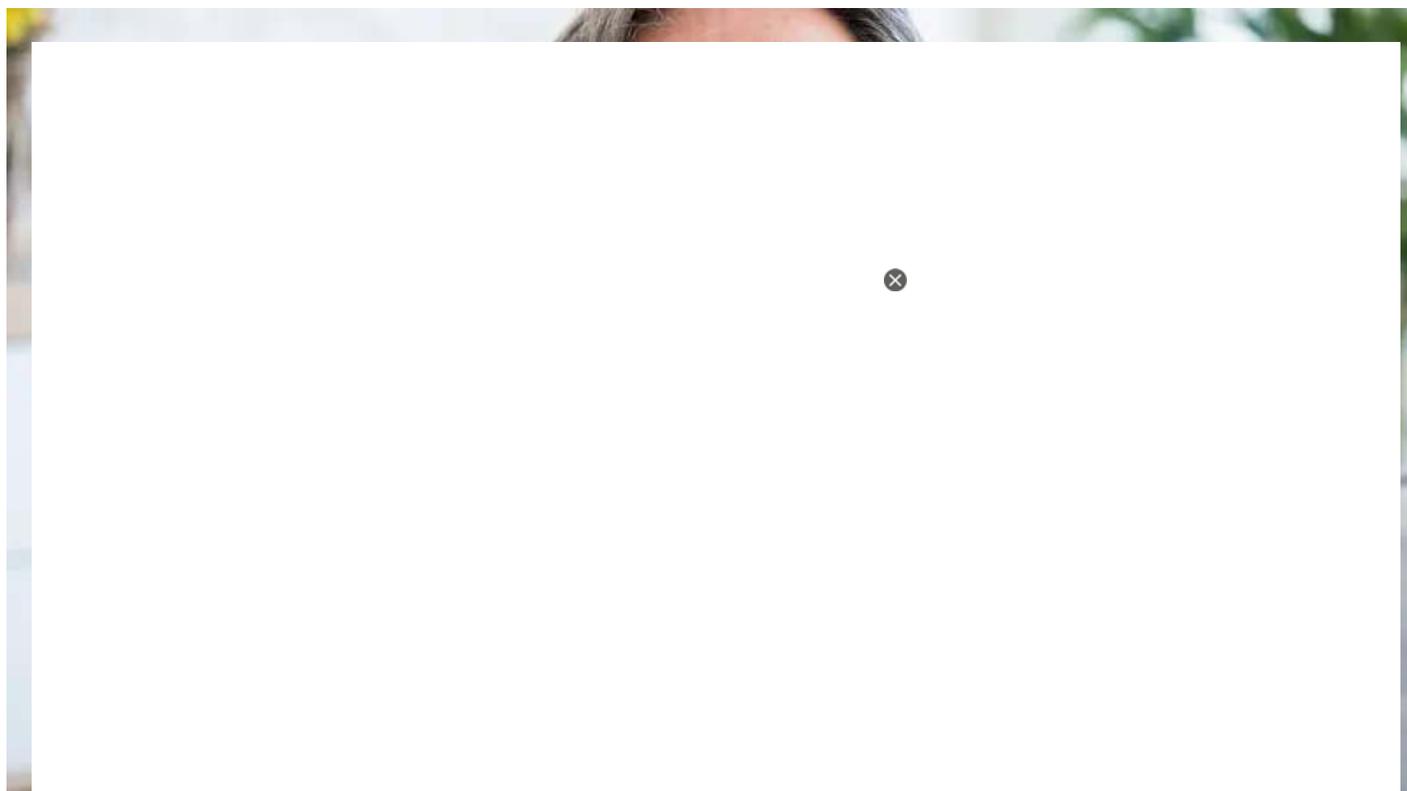
**[laSexta Noticias »](#)**

Loading news...

ENFERMEDAD POCO COMÚN/

## Miastenia gravis, una enfermedad poco conocida y que empieza a manifestarse a partir de los 60 años

Esta enfermedad presenta síntomas que pueden confundirse con otras más comunes, por lo que hay que saber identificarla para tratarla a tiempo.



Hombre mayor con dolor de boca | iStock

- ¿Qué es la hipomimia o falta de expresividad de las emociones en la cara? Un síntoma frecuente y poco conocido de la enfermedad de Parkinson
- Si tienes más de 65 años y eres mujer deberías hacerte la prueba del VPH



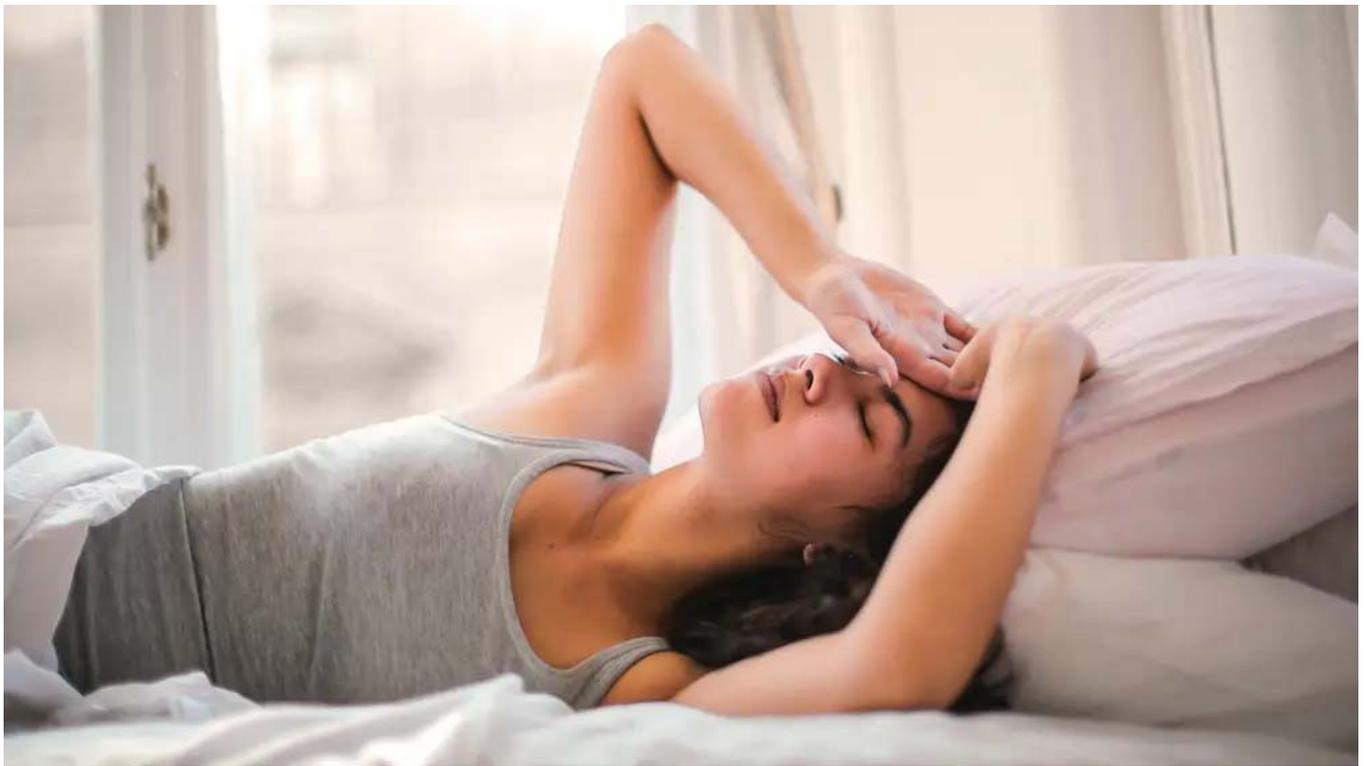
Álvaro Esteban Martínez



Publicado: Viernes, 21 julio, 2023 16:19

Cuando se habla de enfermedades que suelen sufrir más las personas mayores es habitual pensar en el Alzheimer, en el Parkinson o la demencia, pero estas son solo unas pocas de las que sufren muchas personas a diario. Tanto estas como otras muchas se desarrollan con la edad y con la pérdida de facultades físicas y mentales, pero esto no quiere decir que solo puedan contraerlas personas mayores.

De hecho, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** ha alertado del crecimiento latente de casos de **miastenia gravis**, enfermedad que en un 70% de los casos ataca a personas de más de 65 años. Cada año se diagnostican 700 casos nuevos de esta enfermedad, y es importante identificar la enfermedad rápidamente para poder tratarla correctamente.



Una mujer con dolor de cabeza al despertar | Pexels

Esta es una enfermedad neurológica que causa **debilidad y fatiga** al afectar directamente a la transmisión nerviosa, es decir, en la comunicación entre músculos y nervios. Dentro de que cualquier grupo, muscular se puede ver afectado por esta enfermedad, los que suelen sufrirlo con mayor frecuencia son **los ojos, la cara y la garganta**. Por esto mismo es una enfermedad peligrosa, ya que puede afectar al habla y a la comunicación en general, en la masticación y en la deglución y en el mismo cuello.

Dentro de que puede afectar a los ojos, esto no se queda en un simple dolor en ellos, sino que puede terminar provocando **caída de los párpados o hasta visión doble**. Incluso entre un 10% y un 15% de los casos puede llegar a afectar a los músculos respiratorios.

## Tratamiento

A pesar de que hay varios tipos de tratamientos, que se use uno u otro dependerá de factores como la edad, el tiempo que lleva enferma la persona o la gravedad de la misma. Por un lado, están las **terapias inmunosupresoras**, que son capaces de mejorar la situación del paciente en **hasta un 90%** y que han hecho que la tasa de mortalidad de esta enfermedad se reduzca notablemente. Es igualmente importante saber que los pacientes que padecen miastenia refractaria no consiguen llegar a esa mejoría.

### Más Noticias



Cómo proteger a las personas mayores en un verano de intensas olas de calor



Cómo debemos cuidar los medicamentos durante el verano



Los edulcorantes no ayudan a adelgazar y aumentan un 24 % el riesgo de diabetes tipo 2

En cuanto a lo que puede hacer el paciente por su cuenta, se recomienda **evitar las situaciones de estrés**, ya que la fatiga y el cansancio empeoran con estas situaciones. Además, también se recomienda descansar bien, cuidar la alimentación con una buena dieta que evite el sobrepeso y tratar de no exponerse demasiado al sol.



**Sv** Saber Vivir [Seguir](#)

## Muere Marta Chávarri de un ictus: ¿no se pudo actuar a tiempo?

Historia de Soledad López • viernes



El cuerpo de Marta Chávarri ha sido encontrado sin vida en su domicilio de Madrid. © GTRES

**Marta Chávarri**, uno de los personajes más populares de la televisión en los años 80, ha muerto a los 62 años de edad supuestamente a causa de un **ictus**. Según publicaba la revista *VOGUE* en exclusiva, fue su asistenta quien encontró el cuerpo sin vida de la empresaria en su domicilio de Madrid a primera hora de la mañana.

Marta Chávarri, madre de Álvaro Falcó y quien fuera mujer de Fernando Falcó, no padecía supuestamente ninguna enfermedad por lo que su muerte ha sorprendido. Según informa Lecturas será sometida en las próximas horas a una **autopsia** para confirmar la razón de su inesperada muerte.

### Actuar rápido es clave en el ictus

El ictus es una interrupción de la circulación de la sangre en algunas partes del cerebro. Más del 80% de los ictus son **isquémicos** y se producen debido a la **obstrucción** de alguno de los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro a causa de un **coágulo**. También puede producirse por la **rotura** en alguno de estos vasos y se conoce como **ictus hemorrágico**.

Sea como sea, en el ictus es muy importante **actuar rápido** para salvar la vida a la persona y que no queden secuelas. Cada minuto cuenta ya que dos millones de neuronas mueren por minuto durante las

Muere Marta Chávarri de un ictus: ¿no se pudo actuar a tiempo? 2 comentarios

[Inicia sesión para ver tus opiniones](#)

Ordenar por: [Mejores comentarios](#)

**Luis Rodriguez** • 1d  
Nooo, la kakuna no es la causante, solo c esto es un no parar  
[1](#) [Responder](#)

**pilo tete** • 2d  
Otro mas de los miles y miles que se está E.P.D.  
[6](#) [Responder](#)



restablezcan el flujo sanguíneo dentro de las 24 horas po ictus.

**Video relacionado:** Muere Marta Chávarri, exmarques los 62 años (Dailymotion)

Los estudios han demostrado que cada media hora de de

Continuar leyendo

MÁS DE SABER VIVIR

¿Hasta ahora pensabas que tenías alergia a la penicilina? Pues quizá...



Los cinco nutrientes básicos que se pierden con la edad (y cómo...



¿Hay ultraprocesados buenos? Una nutricionista revela los...



Visitar Saber Vivir



**Muere Marta Chávarri de un ictus: ¿no se pudo actuar a tiempo?**  
2 comentarios



Inicia sesión para ver tus opiniones

Ordenar por: Mejores comentarios



**Luis Rodriguez** • 1d  
Nooo, la kakuna no es la causante, solo c esto es un no parar  
1 like, 1 comment, Responder



**pilo tete** • 2d  
Otro mas de los miles y miles que se está E.P.D.  
6 likes, 1 comment, Responder

Contenido patrocinado



¿Arrugas? Un cirujano plástico recomienda hacer esto dos veces al día...

Publicidad goldentree.es



Niño nacido sin cerebro, 6 años después mira lo que los médicos encuentran dentr

Publicidad Loansocieties

Más para ti



La formación de recuerdos es una de los aspectos más estudiados del cerebro

## DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

# ¿Cómo almacena los recuerdos el cerebro? Esta es la nueva explicación científica

El 22 de julio se celebra el Día Mundial del Cerebro

El secreto de un médico de 63 años que ha conseguido una edad biológica de 43



Paloma Santamaría

22/07/2023

Ala hora de tomar una decisión, el ser humano se basa en su capacidad para aprender, almacenar y transformar los **recuerdos** que se encuentran almacenados en el cerebro. La **memoria** se entrelaza, a través de la cognición, desde la percepción hasta la toma de decisiones y el recuerdo consciente explícito.

Por ejemplo, los animales deben memorizar rutas seguras a fuentes de agua específicas y generalizar a partir de estos recuerdos para descubrir características ambientales que predicen otras nuevas. Estas funciones dependen de los **mecanismos de consolidación** de sistemas que construyen rastros de memoria neocortical a partir de

precursores del hipocampo, pero no está claro por qué la consolidación de sistemas solo se aplica a un subconjunto de recuerdos del hipocampo.

Según una nueva teoría propuesta por investigadores del Campus de Investigación Janelia del HHMI y colaboradores de la UCL, la utilidad de un recuerdo para situaciones futuras determina dónde se va a almacenar en el cerebro.

La teoría ofrece una nueva forma de comprender el proceso que transfiere ciertos recuerdos del hipocampo, donde se almacenan inicialmente, al neocórtex, donde residen a largo plazo.

## **Este es el mineral que necesita nuestro cuerpo para mejorar la memoria**

Paloma Santamaría



En la visión clásica de la consolidación de sistemas, todos los recuerdos se mueven **desde el hipocampo hasta el neocórtex** a lo largo del tiempo. Pero este punto de vista, según los investigadores, no siempre se sostiene. El estudio muestra que algunos recuerdos residen permanentemente en el hipocampo y nunca se transfieren a la neocorteza.

***{ El estudio muestra que algunos recuerdos residen permanentemente en el hipocampo y nunca se transfieren a la neocorteza***

En los últimos años, los psicólogos propusieron teorías para explicar esta visión más complicada de la consolidación de sistemas, pero nadie ha descubierto matemáticamente qué determina si un recuerdo permanece en el hipocampo o si se consolida en la neocorteza.

Ahora, los investigadores de Janelia han presentando una nueva visión cuantitativa de la consolidación de sistemas para ayudar a resolver este problema proponiendo una **teoría matemática de**

**redes neuronales** en la que los recuerdos se consolidan en la neocorteza solo si mejoran la generalización.

## ***{ Los recuerdos se consolidan en la neocorteza solo si mejoran la generalización, según el estudio***

Los investigadores sugieren que hay **dos formar diferentes de almacenar los recuerdos**.

Por un lado están las **generalizaciones** que son aquellas recuerdos que son útiles para aplicarlos a otras situaciones. Se construyen a partir de los componentes fiables y predecibles de los recuerdos. El estudio explica que podemos generalizar ciertas características de los recuerdos para ayudarnos a comprender el mundo, como el hecho de que si tocamos el fuego nos quemamos.

El segundo tipo de recuerdo son los **episódicos**: recuerdos detallados del pasado que tienen características únicas, como el recuerdo personal de un día que nos quemamos con una cerilla.

Ejercitar la mente

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

Paloma Santamaría



Según este punto de vista, la consolidación no copia los recuerdos de un **área del cerebro** a otra, sino que crea un nuevo recuerdo que es una generalización de los recuerdos anteriores. La cantidad de memoria que se puede generalizar, no su edad, determina si se consolida o permanece en el hipocampo.

Los investigadores utilizaron **redes neuronales** para mostrar cómo varía la cantidad de consolidación en función de la cantidad de memoria que se puede generalizar. Fueron capaces de reproducir patrones experimentales previos que no podían ser explicados por la

visión clásica de la consolidación de sistemas.

El siguiente paso es probar la teoría con experimentos para ver si puede **predecir cuánto se consolidará una memoria**. Otra dirección importante será probar los modelos de los autores sobre cómo el cerebro podría distinguir entre los componentes predecibles e impredecibles de los recuerdos para regular la consolidación. Descubrir cómo funciona la memoria puede ayudar a los investigadores a comprender mejor una parte integral de la cognición, lo que podría beneficiar la salud humana y la inteligencia artificial.

## Día Mundial del Cerebro

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.

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.

---



COVID-19

Especialidades

Entrevistas del mes

Opinión del experto

Ediciones impresas

Entrevista exprés

La Ciencia de la Salud (España Salud – TVE)

Grandes reportajes

Videos

Dermatología básica

Artículos científicos

SÍGUENOS:



NEU

SIGUIENTE HISTORIA

Josep Taberner. "El 35% de los cánceres son fácilmente evitables y el 45% serían evitables"



I

C

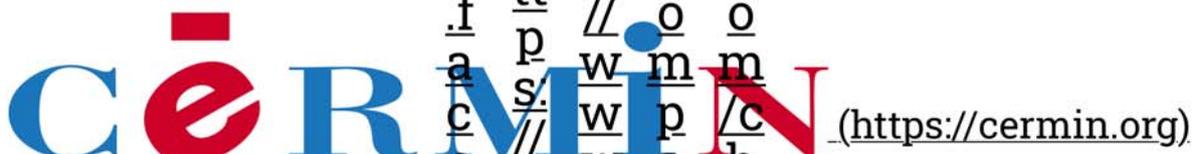
HISTORIA PREVIA

La contaminación y las altas temperaturas dañan el semen

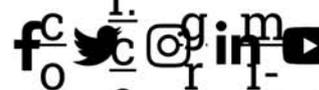


t

u



Navarra - Nafarroa  
 ☎ 948 212 718 (tel:+34948212787) |  
 ✉ [cermin@cermin.org](mailto:cermin@cermin.org) (mailto:cermin@cermin.org)




## CEAFA denuncia la falta de medidas para las personas con Alzheimer en todos los programas políticos de cara a las elecciones generales

📅 19 de julio de 2023 📍 Noticias (<https://cermin.org/category/noticias/>)

🔊 OIR TEXTO

- La Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA) lamenta que la búsqueda de soluciones para esta enfermedad no esté en la agenda política e insiste en que seguir aplazando estos asuntos puede traer graves consecuencias en materia social, de salud y económicas.
- Además, insta a los diferentes grupos políticos a reevaluar sus políticas sanitarias y sociales y los anima a incorporar entre sus propuestas sistemas de cobertura y protección, así como medidas que impulsen la investigación biomédica y social que pueda ofrecer una cura de la enfermedad y mejorar la calidad de vida.

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

celebrarán el próximo domingo, 23 de julio.

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

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

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

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

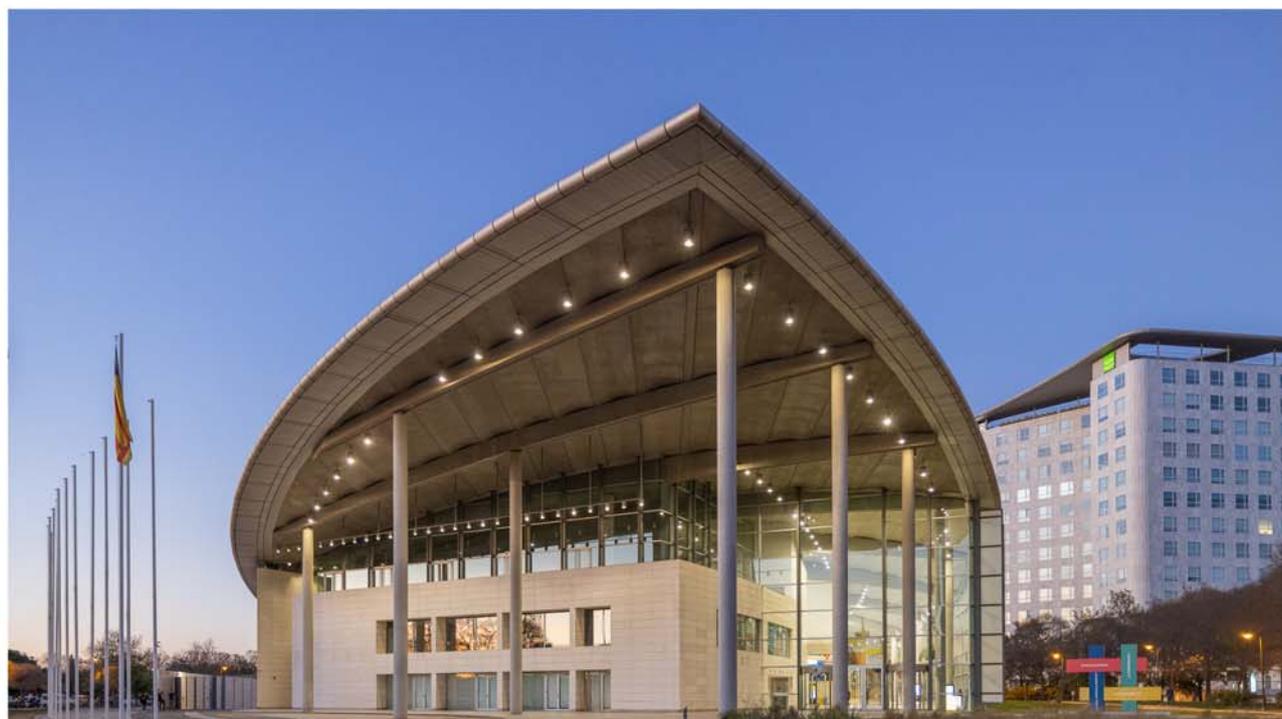
Por último, CEAFA insta a los diferentes grupos políticos a reevaluar sus políticas sociales y sanitarias y los animan a incorporar entre sus propuestas sistemas de cobertura y protección para el colectivo, así como medidas que, entre otras cosas, **impulsen la investigación biomédica** que pueda ofrecer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

*Blog  
Epalco*

| *Prensa*

| *I+D+I*

| *Descargas*



18 de julio de 2023 | Categorías: Corporativo

## *LA ACTIVIDAD DEL PALACIO EN 2023 SE ESPERA SEA SUPERIOR A LA DEL MEJOR AÑO EN LA HISTORIA DEL PALACIO*

*Palacio de Congresos de València será el punto de  
atracción de grandes congresos con un importante*

## *peso internacional*

*Desde enero del 2023 hasta final de diciembre, el Palacio de Congresos de València albergará un total de 24 grandes congresos. Dichos congresos, cuyo porcentaje en el total de la facturación del edificio se prevé ascienda a un 77%, impulsarán en gran medida la economía local ya que generarán cerca de 90.000 pernoctaciones en la ciudad.*

*Además, estamos hablando de eventos de gran envergadura, principalmente del sector sanitario, como el 45 Congreso Nacional SEMERGEN (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria), que atraerá a unos 4.000 especialistas o la LXXV Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología, a la que acudirán más de 3.000 participantes.*

*Otro de los puntos destacados en la actividad de este ejercicio es el importante peso internacional de la misma, el cual se calcula en un 48%. El 28<sup>th</sup> International Congress for Battery Recycling y la 37<sup>th</sup> EFFoST International Conference son algunos de los eventos de esta procedencia que están por venir a partir de septiembre.*

*Estas cifras hacen prever que los resultados de 2023 estén un 6% por encima del ejercicio 2019, año que fue el mejor en la historia del Palacio.*

*Respecto las previsiones de 2024, más de 30 congresos están confirmados ya en nuestro calendario. Esta cartera indica que el próximo ejercicio puede convertirse en un año todavía más excepcional en el que los congresos tendrían un peso del 87% y la actividad nacional, del 56%. Todo un hito en nuestra trayectoria de 25 años dinamizando el turismo de reuniones en València.*

^

**EnanPlus®**  
Tramadol 75mg  
Dexketoprofeno 25mg

Analgesia multimodal<sup>1-2</sup>  
Rápido inicio de acción<sup>5</sup>

LA REVISTA    COMITÉ CIENTÍFICO    CONTACTAR

ENTREVISTAS A DOCTORES/AS

## Entrevista a los Dres. José Vivancos y Yago Leira, del grupo de trabajo SEPA-SEN

DM DENTISTA MODERNO | Miércoles, 19 de julio de 2023, 11:17



"Es necesario seguir investigando en la relación entre periodontitis y enfermedades neurológicas"



Los Dres. José Vivancos y Yago Leira revelan las principales conclusiones de este informe y destacan la necesidad de continuar investigando en la relación entre periodontitis y enfermedades neurológicas.

La Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) han elaborado de manera conjunta un informe de consenso según el cual la periodontitis puede casi duplicar el riesgo de padecer Alzheimer y triplicar el riesgo de ictus isquémico. A lo largo de esta entrevista, el Dr. José Vivancos, jefe de Servicio de Neurología del Hospital Universitario de la Princesa (Madrid) e integrante del grupo de trabajo SEPA-SEN, y el Dr. Yago Leira, periodoncista y coordinador del grupo de trabajo SEPA-SEN, revelan las principales conclusiones de este informe y destacan la



Revista DM Dentista  
Moderno

NÚMERO 77 // 2023

Ahora, acceso gratuito a la publicación

Mis preferencias

Inicia sesión  
Suscríbete

**DM**  
el dentista moderno  
www.eldentistamoderno.com

**D4.0**  
DENTISTAS

Organiza la asociación de la Odontología  
para el profesional del sector formado a través de talleres

**DM.- El informe de consenso llevado a cabo por el grupo de trabajo conjunto de la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) muestra que la periodontitis aumenta el riesgo de padecer ictus isquémico y demencia. ¿Cuál es el objetivo de este informe?**

**Dr. Yago Leira (Dr. Y.L.).-** El informe científico SEPA-SEN tiene como objetivo principal el de revisar la literatura científica publicada sobre la asociación entre periodontitis y enfermedades neurológicas, en particular la enfermedad cerebrovascular y las demencias. Esto se ha realizado desde 3 puntos de vista diferentes: a) relación epidemiológica, b) evidencia de mecanismos biológicos implicados en estas asociaciones y, finalmente, c) evidencia de intervención para evaluar si el tratamiento periodontal puede tener un impacto en estas patologías.

**DM.- Según los resultados de este documento, ¿cuál es la relación entre periodontitis e ictus? ¿Y entre periodontitis y demencias, más concretamente de enfermedad de Alzheimer (EA)?**

**Dr. Y.L.-** Las personas que padecen periodontitis tienen 2,8 veces más riesgo de desarrollar enfermedad cerebrovascular (principalmente ictus isquémico) y 1,7 veces más probabilidades de tener demencia de tipo Alzheimer en el futuro.

**DM.- ¿De qué manera puede el tratamiento periodontal reducir el riesgo de padecer ECV y/o modificar su evolución, y condicionar la evolución del deterioro cognitivo y/o la de sus marcadores?**

**Dr. Y.L.-** Actualmente, no existen ensayos clínicos aleatorizados que hayan evaluado el impacto del tratamiento periodontal tanto a nivel de prevención primaria como secundaria del ictus o la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, distintos estudios epidemiológicos han demostrado la efectividad de diferentes intervenciones de salud oral, incluyendo las visitas regulares al dentista.

*"Las personas que padecen periodontitis tienen 2,8 veces más riesgo de desarrollar enfermedad cerebrovascular (principalmente ictus isquémico) y 1,7 veces más probabilidades de tener demencia de tipo Alzheimer en el futuro" - Dr. Yago Leira*

**DM.- De acuerdo a los estudios analizados, ¿existen mecanismos de plausibilidad biológica que puedan explicar la relación entre la periodontitis y un deterioro cognitivo vascular (DVC) y/o demencia vascular (VaD) y EA?**

**Dr. Y.L.-** Uno de los principales mecanismos fisiopatológicos que podrían explicar la relación entre periodontitis y las demencias es la respuesta sistémica inmunoinflamatoria crónica de bajo grado debido al paso a la circulación sanguínea tanto de bacterias periodontales y sus endotoxinas como de mediadores proinflamatorios (producidos localmente en la encía inflamada), los cuales contribuirían a procesos causalmente involucrados en la neurodegeneración como son la neuroinflamación, astrogliosis y microgliosis, formación de placas seniles (por acúmulo de proteína beta amiloide) y ovillos neurofibrilares (por hiperfosforilación de proteína tau) y muerte neuronal.

**DM.- ¿En qué punto se encuentra la investigación sobre el microbioma oral y su relación con la periodontitis y demencias como la de tipo Alzheimer?**

**Dr. José Vivancos (Dr. J.V.).-** Con herramientas genéticas y análisis moleculares disponibles para identificar bacterias individuales y sus productos metabólicos, es posible localizar y rastrear estas bacterias en los diferentes tejidos periodontales para comprender qué células pueden afectar y qué vías de señalización metabólica pueden activar y así comprender mejor cómo la enfermedad de

**ENTREVISTAS**

- Dr. José Vivancos y Dr. Yago Leira, del grupo de trabajo SEPA-SEN
- Prof. Federico Hernández Alfaro, director del Instituto Madrileño de Investigación y Desarrollo en el Departamento de Cirugía Oral y Maxilofacial en la UIC
- Dra. Ruth Pérez Alfaro, presidenta del Comité Organizador del 43 Congreso Nacional de NEDE

**IMPLANTOLOGÍA**

**OPINIÓN**

Cáncer oral

**D4.0**

**ENTREVISTA**

Dr. Alfonso Gil López-Arenal, especialista en periodoncia, estética dental y rehabilitación oral

**ORAL MEDICINE INSIDE**

by **Medgroup**

**PENSANDO EN EL FUTURO**

EPF Innovation Award for Digital Solutions for Gum Health 2023

Buscador

Buscar



Lo más leído

- 1** Metronidazol y Amoxicilina: Uso combinado en el tratamiento sistémico de infecciones periodontales
- 2** Claves para cuidar la sonrisa (y los alineadores) con altas temperaturas
- 3** Lesiones endo-periodontales: diagnóstico, clasificación, tratamiento y pronóstico
- 4** Epidemiología de las enfermedades orales y salud pública oral: desarrollo y perspectiva de la SESPO

Alteraciones en la lengua, nuev

Mis preferencias

**DM.- respecto a la hipótesis inflamatoria que se produce con la periodontitis, ¿cuáles son los efectos biológicos que conlleva la presencia de esta enfermedad en la aparición o progresión de otras enfermedades sistémicas?**

**Dr. J.V.-** En base de estudios epidemiológicos, de intervención clínica y basados en modelos animales, la periodontitis se ha relacionado con una serie de condiciones crónicas inflamatorias no comunicables como la enfermedad vascular aterosclerótica, diabetes, enfermedades reumáticas, cáncer, etc. A nivel mecanístico, la periodontitis se asocia con bacteriemias e inflamación sistémica, que pueden inducir respuestas de fase aguda, así como alteraciones metabólicas e inflamatorias en el hígado y la médula ósea, actividades que pueden influir en comorbilidades crónicas. Además, las bacterias periodontales pueden diseminarse por diferentes vías (hematológica, orofaríngea y orodigestiva) para alcanzar sitios extraorales donde pueden causar o exacerbar patologías inflamatorias.

**DM.- A raíz del informe SEPA-SEN y teniendo en cuenta los estudios publicados observacionales en los que se sugiere que diferentes intervenciones de salud oral pueden reducir el riesgo de sufrir ictus o demencia, ¿qué es lo que se puede hacer desde las clínicas dentales y sus profesionales para la promoción de la salud neurológica?**

**Dr. J.V.-** El odontólogo puede tener un papel clave en el cribado de patologías como la hipertensión y la diabetes, que son considerados factores de riesgo vasculares tanto de enfermedad cerebrovascular como de algunos tipos de demencias como la enfermedad de Alzheimer o la de tipo vascular. En este sentido, la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA) está llevando a cabo un ambicioso proyecto llamado Promosalud, el cual podría tener un gran impacto socio-sanitario y económico si se llega a implementar de manera rutinaria en todas las clínicas odontológicas. Por otro lado, evitar de manera preventiva que un paciente desarrolle enfermedad periodontal mediante limpiezas bucodentales y realizar una correcta higiene oral; o en caso de padecerla, tratar dicha infección a través del tratamiento periodontal, podría contribuir a reducir el riesgo de desarrollar problemas neurológicos. Sin embargo, esto todavía no está científicamente probado con ensayos clínicos.

*"Es posible localizar y rastrear estas bacterias en los diferentes tejidos periodontales para comprender qué células pueden afectar y qué vías de señalización metabólica pueden activar y así comprender mejor cómo la enfermedad de Alzheimer puede verse influenciada por el microbioma oral" - Dr. José Vivancos*

**DM.- En concreto, ¿qué consejos preventivos específicos sobre salud bucodental pueden dar los neurólogos para prevenir sobre esta relación bidireccional?**

**Dr. J.V.-** Los neurólogos pueden realizar un cribado de enfermedad periodontal en sus pacientes entregando un simple cuestionario como el desarrollado por la SEPA, denominado "Test de Salud Gingival" y disponible en la página web de la Sociedad. Además, existen algunos consejos como "la regla de 2": cepillado dental 2 veces al día durante 2 minutos y acudir 2 veces al año al dentista para revisar sus encías.

**DM.- El informe SEPA-SEN es un trabajo de cooperación y enfoque. ¿Dónde reside la importancia de este informe en cuanto a su papel en el ámbito de la investigación?**

**Dr. Y.L.-** Este informe científico pone de manifiesto la necesidad de seguir investigando en la relación entre periodontitis y enfermedades neurológicas.

## Empresas destacadas

**GUISURG**  
GUIDED SURGERY

**NSK**

**Zirkonzahn**

ambas patologías, no existen ensayos clínicos aleatorizados para responder a la pregunta de si el tratamiento periodontal puede prevenir la aparición, progresión o recurrencia de estas enfermedades neurológicas así como tener un potencial efecto beneficioso en el curso de las mismas.

## [Descargar entrevista completa](#)

También puede consultar [el número 77 de DM El Dentista Moderno](#)

### Más noticias



#### Pensando en futuro

### Las soluciones más innovadoras para mejorar la salud periodontal

Con el objetivo de fomentar la innovación, apoyar a los clínicos e impulsar la salud periodontal en beneficio de los pacientes y de la sociedad en general, la Federación Europea de

Periodoncia (EFP) ha premiado tres proyectos innovadores –de Francia, Suiza y Reino Unido– en el marco del EFP Innovation Award for Digital Solutions for Gum Health 2023.



#### Actualidad

### Claves para cuidar la sonrisa (y los alineadores) con altas temperaturas

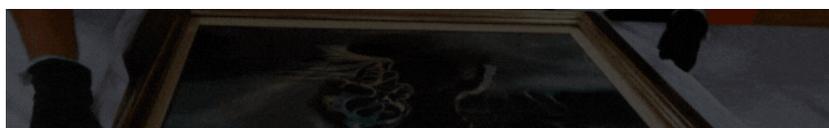
El presidente de la SEDO, el doctor Juan Carlos Pérez Varela, Director Médico de la Clínica MAEX de Santiago, recuerda a los pacientes de alineadores que lleven consigo la cajita para guardarlos porque en verano tendemos a picar más e improvisar comidas.



#### Actualidad

### Align Technology colabora con Operation Smile para mejorar la calidad de vida de las personas con labio leporino

Cada 23 de julio se celebra el Día Mundial del labio leporino y el paladar hendido.



#### Actualidad

### Médicos, dentistas, farmacéuticos y

**Sepa.**[Hazte socio](#)[Acceso socios](#)[Congresos](#) [Formación](#) [Info](#) [Sepa](#)

## El principio de una gran relación

18/07/2023

SEPA SEN Rueda de prensa 2023 José Vivancos



Fruto del grupo de trabajo SEPA-Sociedad Española de Neurología (SEN), se ha elaborado un riguroso informe que no sólo aclara y pone en valor la vinculación entre periodontitis y algunas enfermedades neurológicas (como el ictus o la enfermedad de Alzheimer), sino que apunta algunas recomendaciones prácticas tanto para los odontólogos como para los neurólogos. El Dr. José Vivancos, neurólogo, coautor del informe e integrante del grupo de trabajo, no sólo admite la trascendencia de este documento, sino que asegura que es el punto de partida de nuevas y ambiciosas acciones futuras.

[\[+ info\]](#)

**Sepa.**

Hazte socio

Acceso socios

Congresos Formación ▾ Info ▾ Sepa ▾

## Informe Sepa-SEN: cuando la prevención fomenta las sinergias

20/07/2023

### SEPA SEN Rueda de prensa 2023 Miguel Carasol



Son muchas las consecuencias positivas que se están extrayendo del informe que ha elaborado el grupo de trabajo conjunto de Sepa con la Sociedad Española de Neurología (SEN), donde se ha evaluado la creciente literatura médica que aborda la posible asociación entre periodontitis y algunas enfermedades neurológicas (como el ictus o la enfermedad de Alzheimer). Como apunta el *Dr. Miguel Carasol*, coordinador de los grupos de trabajo de SEPA, *“se extraen algunas conclusiones y consejos sobre cómo actuar con los pacientes con periodontitis y enfermedades neurológicas, que son de utilidad tanto para el odontólogo como para el neurólogo y, en definitiva, para la población general”*; y de esta forma, asegura, *“se contribuye decisivamente a la prevención”*.

**[+ info]**

Los jueves tienes una cuida tus encias, el canal divulgativo de la

Las mejores conferencias de periodoncia, implantes, higiene bucodental,

La revista científica de SEPA. Al día en conocimiento de la

El buscador de productos de higiene bucodental de SEPA.

El Periodontograma de Sepa permite registrar todos los datos de una



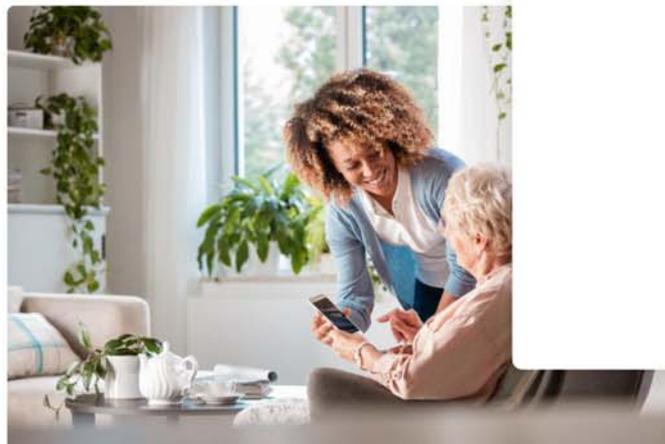
**S** Semana [Seguir](#)

## Parkinson: así afecta esta enfermedad a hombres y mujeres

sábado

Para tratar un tema tan importante como el Parkinson detallar y saber de qué se trata esta enfermedad. Según de *Mayo Clinic*, entidad sin ánimo de lucro dedicada a la clínica, el Parkinson es una enfermedad que afecta el cerebro 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 primero** puede ser un temblor apenas perceptible en las manos. Los temblores son habituales, aunque el trastorno también puede causar rigidez o una disminución del movimiento”, de acuerdo a lo que se indica en su página web oficial .



El Parkinson se desarrolla con el avance del envejecimiento. © Iza Habur

Estos son los síntomas comunes del Parkinson:

O2 Fibra 500Mb + 50GB por 38€ - Red de fibra de Telefónica

Patrocinado o2online

- **Temblores en extremidades:** Por lo general este tipo de temblores involuntarios se presentan en manos e en los



**Parkinson: así afecta esta enfermedad a hombres y mujeres**  
0 comentarios



[Inicia sesión para ver tus opiniones](#)

[Enfermedades](#) [Vida saludable](#) [Salud mental](#) [La Tribu](#) [El botiquín](#)

ENFERMEDADES

## «¿Hace cuánto no duermo bien? Nunca lo he hecho»: así repercute en la vida de los jóvenes no conciliar el sueño



**CINTHYA MARTÍNEZ**  
LA VOZ DE LA SALUD



iStock

El descanso es una de las patas primordiales para llevar una vida saludable, cuando el sueño falta, el resto del día se hace cuesta arriba

24 jul 2023 . Actualizado a las 09:10 h.



Comentar · 0

## Newsletter

Suscríbete a nuestra newsletter

**¡Suscribirme a la newsletter!**

**D**avid prefiere no dar su nombre completo porque, desde hace unos años, las noches se han convertido en su peor pesadilla. «¿Quién va a querer contratar a alguien que no duerme bien?», lamenta. Le cuesta conciliar el sueño y cuando lo consigue, se despierta con una presión fuerte en el pecho. «Me cuesta respirar, la sensación es como estar en una piscina en la que el agua te llega hasta el cuello y tienes que luchar para conseguir aire». Está diagnosticado con **apnea obstructiva del sueño**, una enfermedad que consiste «en un colapso de la vía superior, es decir, la garganta se cierra, no permite el paso de aire y deriva en una falta oxígeno por la noche», como [explica a La Voz de la Salud](#) la doctora Irene Cano,

Torácica (Separ).

A veces también le ocurre que, cuando se queda dormido, nota que se marea y se despierta de nuevo sin querer. No vuelve a conciliar el sueño y comienza otro periplo en el que el objetivo es conseguirlo: «Me levanto, tomo un poco de agua, me echo en cama, cambio de postura, me intento relajar. Si no hay manera, a veces intento leer. Si lo consigo, puede que tenga la suerte de dormirme a la media hora, pero no pasa siempre. Creo que también influye que, si me pongo nervioso y noto que no soy capaz de relajarme, **los síntomas se incrementan**».

**«Me voy a trabajar durmiendo tres horas»**

Más allá de esta patología, el joven confiesa que se encuentra en un punto en que ya le cuesta irse a la cama. «Como me lleva pasando un par de años y ha ido a

día que me causa preocupación. Hay ocasiones en las que ya respiro mal durante el día e intento no pensar en ello porque sé que tampoco me viene bien ponerme nervioso».

Reconoce que a día de hoy se encuentra en una situación «muy cómoda en la que no me puedo quejar de nada, sin ningún tipo de estrés laboral y personal, pero sigo teniendo este tipo de problemas. He estado asistiendo a una psicóloga porque me han dicho que podría ser ansiedad. Y ella pensaba que era un tema más físico, de respiración. Realmente, creo que se juntan ambas cosas, que no pueden separarse tan fácilmente».

David se considera afortunado porque tiene un trabajo que le permite mucha flexibilidad horaria. Puede adaptar un poco esa **temida entrada al trabajo** después no haber pegado ojo en toda la noche. Pero eso no evita que muchas jornadas laborales se vuelvan cuesta arriba: «Me voy a trabajar durmiendo tres horas y, evidentemente, no es productivo. Se ve muy reflejado en el día a día. Teniendo la suerte de que, si entro dos horas más tarde a trabajar, no pasa nada. Si tengo alguna reunión o alguna cosa importante que hacer al día siguiente, sé que no me lo puedo permitir, pero ¿y la gente que no tiene esa suerte?»,

Con todo, asegura su caso de insomnio no es de los más graves ya que conoce a gente que lo sufre mucho más intensamente que él. «En realidad no me pasa siempre, voy un poco como a ciclos. He ido a una charla de la Asociación Española de Enfermos del Sueño (Asenarco), donde la gente contaba sus problemas para dormir y había casos que dormían dos o tres horas al día siempre. Esa cifra, en mi caso, solo se da en mis peores épocas porque voy un poco a rachas».

### **Cuando roncar esconde un problema: así es la apnea obstructiva del sueño**

LUCÍA CANCELA



### **Cuando lo que impide dormir son las propias piernas**

La historia de **Raquel Fernández** tiene un punto de partida diferente, pero el mismo final que la de David. Ella también padece insomnio. «No entro en fase REM, mi porcentaje es mínimo y, además, tengo **síndrome de las piernas**

neurológico caracterizado por la necesidad imperiosa de mover las piernas, debido al malestar que aparece o empeora al anochecer en las extremidades en situaciones de reposo o inactividad.

Sin embargo, echando la vista atrás, la joven reconoce que nunca fue una niña «dormilona»: «¿Hace cuánto no duermo bien? Nunca lo he hecho. Nunca he dormido. Recuerdo que tenía muchas pesadillas y que tardé mucho en dejarme de orinar en la cama. Muchas veces, me levantaba llorando. Dormir hasta el día siguiente sin despertarme... yo nunca he sido así. Siempre he sido muy movida».

Raquel comenta que a veces iba a echarse una siesta y notaba una pierna muy nerviosa, «de esto que la tienes que mover o estirla, pero era esporádicamente. El problema es que, ahora, es lo normal. ¿Qué me pasa por la noche? Que en el momento en el que tengo que irme a la cama me empiezo a poner muy inquieta, pero en las piernas. Y empiezo a moverme. Tengo que estar moviendo las piernas. Llega un punto que como veo que sentada no soy capaz de estar, me tengo que levantar. Y andar. Eso ya me despeja. Me echo en cama y me paso toda la noche subiendo y bajando las piernas».

### **Ana Fernández, neuróloga: «El Síndrome de Piernas Inquietas en niños puede llegar a confundirse con hiperactividad»**

CINTHYA MARTÍNEZ



## **El periplo para el diagnóstico**

Nunca pensó en consultar, pero un amigo suyo, que formaba parte de la junta directiva de Asenarco, le recomendó hacerlo. «Como para mí dormir así ya era lo normal, no le veía ningún tipo de problema». Pero una depresión acabó intensificando mucho más sus dificultades para conciliar el sueño. «Me levantaba cada vez peor, desanimada. Era como una zombi, me tenía que volver a echar a la cama y no tenía ganas de nada. Ni de salir a la calle. Entonces él vino y me dijo: 'Raquel, tienes insomnio'. Y yo le dije que no, que yo no tenía nada, porque lo achacaba a mi estado de ánimo, pero sí, tenía razón».

Su amigo le recomendó ir a su médico de cabecera para que le derivaran a la unidad del sueño. La primera parada de este largo circuito fue la consulta de

pasó a neumología. «Tras dormir con una máquina me dijeron que no tengo problema con la apnea del sueño pero que sí que hay algo más que la máquina está registrando y que me mandan al neurofisiólogo», relata Raquel.

En el estudio que le hicieron pudieron detectar su movimiento de piernas. «En total, 42 veces. Me dijeron que tenía **una fase REM muy suave**, que no entraba del todo en ella y que tenía lo que ellos consideraban como un síndrome de piernas inquietas». El siguiente paso es una cita en neurología que, lamentablemente, no sabe cuándo será. «La prueba en el hospital fue en octubre pasado. Entre una cosa y otra llevo dos años, en los que sí, estoy diagnosticada, pero no estoy tratada».

Un relato que se asemeja bastante al de David: «Me cuesta mucho que me hagan caso». Y habla en presente porque también sigue pendiente de una cita en una unidad especializada del sueño. Cuenta con el diagnóstico de apnea obstructiva del sueño porque él mismo se costeó la prueba en un centro privado. «Me decían que solo era ansiedad y me cansé, me fui a un hospital privado y me pagué la prueba de mi bolsillo. Lo único que me dijeron en ese centro es que no era lo suficientemente grave para tener una máquina para dormir. La única indicación que me dieron es que no durmiera boca arriba. Fue con esa prueba cuando la médica de cabecera me hizo caso y me pidió cita en neumología». Una fecha de la que aún no tiene noticias de cuándo va a producirse.

## «Duermo bien cuando me tomo el ansiolítico, para qué nos vamos a engañar»

«**Me da pánico irme a dormir**», confirma Raquel. «Cuando empiezo a tener sueño, me pongo nerviosa. Me entra ansiedad y estoy inquieta. Eso ya no me permite dormir. Me tengo que levantar, me despejo... Cuando me echo en cama siempre me pregunto: ¿Dormiré o no? Es una guerra», narra. Ante la pregunta de si algún día consigue conciliar bien el sueño, contesta tajante: «Duermo bien cuando me tomo el ansiolítico, para qué nos vamos a engañar. Si no, no duermo de forma profunda. Descanso, pero **mi cuerpo está tan agotado que necesita más horas de sueño**. Levántate tú para ir a trabajar. Voy todo el día como una zombi».

Raquel llegó a tomar bastante medicación. «Pastillas por la mañana, por el día y

secundario, un ansiolítico y aún le metía melatonina. Así estuve mucho tiempo. Pero le dije al psiquiatra que, aún tomando todo eso, no notaba que mi ánimo mejorase, ni que durmiera mejor, ni que me gustase la vida. Así se lo dije. Lo único que veía es que al final terminaría fastidiando el hígado y riñón». Al final, otra psiquiatra le cambió la medicación: «Ahora me tomo el ansiolítico solo cuando estoy muy nerviosa».

### **Pastillas para dormir: «Mucha gente prefiere tomar el medicamento sin darse cuenta de que está sufriendo una adicción»**

LUCÍA CANCELA



Ahora, gracias a la ayuda de la psicóloga de Asenarco, la joven establece una rutina del sueño para, por lo menos, intentar dormir. «No puedo ver una serie o una película que me excite y móvil fuera. Todo lo que me pueda alterar a partir de las siete u ocho de la tarde, lo evito. Tengo que hacer el momento de irme a dormir lo más agradable posible, sino, mal».

A David también le prescribieron tratamiento farmacológico: «Una vez que fui a urgencias porque me encontraba muy mal y ahí fue donde me dijeron de tomar *diazepam*. Lo tomé unas cuantas noches y es verdad que me ayudó a dormir, pero al día siguiente estaba hecho polvo. Coincidió más o menos que al poco tiempo fui a la psicóloga y ella me dijo que no veía necesario tomar pastillas de momento. A mí tampoco me apetecía mucho y me fastidiaba que al día siguiente me costase tanto arrancar. Ni siquiera llegué a acabarme la caja».

Ambos están a la espera de que la cita con los respectivos especialistas llegue más pronto que tarde, mientras se lamentan de que el proceso se demore tanto. «Creo que estamos en un punto en el que, hasta los médicos normalizan, de alguna manera, que la gente no duerme bien. Es tremendo», considera Raquel.



**Cinthya Martínez Lorenzo**

De Noia, A Coruña (1997). Graduada en Periodismo por la Universidad de Santiago de Compostela, se especializó en nuevas narrativas en el MPYA. Después de trabajar en la

EN PORTADA FEIJÓO GANA PERO SE QUEDA CORTO Y SÁNCHEZ TIENE LA LLAVE PARA INTENTAF

## Remedios caseros

# Analgésicos naturales para combatir la migraña

- [Hiperestesia: ¿Qué es este síntoma de la variante ómicron del covid?](#)
- [Guía sobre la migraña: se debe acudir al médico tras el primer dolor incapacitante](#)



Las migrañas afectan a más del 12% de la población. /  
EL PERIÓDICO

4 Se lee en  
**minutos**

Un artículo de

**El Periódico**



 Por qué confiar en El Periódico

**Barcelona** 22 de julio del 2023. 09:17



0

Comentarios



La **Sociedad Española de Neurología** cuantifica en más de **3,5 millones los españoles** que sufren **episodios de migraña**, una patología que tiene un gran impacto sobre la calidad de vida de las personas que la sufren y que según la Organización Mundial de la Salud es **una de las 20 enfermedades más discapacitantes que existen**.

Los profesionales de la salud, ya sea el médico de familia o, en los casos más graves, el neurólogo son los que deben tratar a los pacientes con migraña para individualizar el tratamiento a seguir en cada uno de ellos en función del tipo de ataque, su gravedad, duración, frecuencia... El **uso de anti-inflamatorios no esteroideos y los triptanes** son los tratamientos más habituales y los que han demostrado ser los más eficaces para luchar contra la migraña.

## Pocos consultan un médico

Pese a ello, **son muchos los afectados que no consultan a su médico**, algo que unido a la falta de diagnóstico, la automedicación y el consumo excesivo de analgésicas favorece la cronificación de la enfermedad. Debido a la incapacidad que provoca y al hecho de que cuando se sufre migraña de forma crónica -quince o más días de dolor de cabeza al mes- es incompatible con poder llevar una vida normal, son muchas las personas que buscan todo tipo de tratamientos alternativos para intentar minimizar el dolor.

Noticias relacionadas

- **Tres ensaladas de verano perfectas para llevar a la playa**
- **Sigue estos diez trucos imprescindibles y ya no pasarás apuros en la cocina**

En muchos casos estas **terapias alternativas no solo no tienen ninguna eficacia**, sino que incluso pueden llegar a perjudicar los efectos de la migraña en el paciente. "Es muy importante diagnosticar los casos de migraña adecuadamente porque automedicarse o seguir un tratamiento inadecuado puede llevar a cronificar más el problema. Además, el abuso de medicamentos muy utilizados para estos dolores como los analgésicos y los antiinflamatorios pueden favorecer a la larga problemas renales, gastrointestinales y hepáticos", advierte Rogelio Leira Muiño, neurólogo en el Complejo Hospitalario Universitario de Santiago.

## Qué podemos tomar

En cualquier caso, sí que existen **algunos productos que pueden**

**funcionar como analgésicos** y, por tanto, pueden ayudar a mitigar los efectos del dolor de cabeza. Pese a tratarse de remedios naturales, una vez más debemos subrayar la importancia de hablar con los especialistas médicos, ya que ninguno de estos productos puede sustituir los tratamientos específicos que nos hayan prescrito los expertos sanitarios.

1. **Jengibre.** La raíz de esta planta posee propiedades antiinflamatorias y analgésicas que ayudan a combatir el dolor de cabeza, ya sean cefaleas comunes como migrañas.
2. **Lavanda.** Inhalar su aceite esencial o beber una infusión ayudan a aliviar el estrés y la tensión, por lo que se reduce la sensación de dolor. Tiene una acción sedante que nos ayudará a evitar la migraña. También el aceite de lavanda es útil aplicando una compresa sobre la cabeza.
3. **Caléndula.** Nos ayudará a relajarnos y a aliviar el dolor provocado por la migraña.
4. **Artemisa.** Además de poseer propiedades antiinflamatorias, una infusión o un suplemento de artemisa aporta sustancias que ayudan a regular los neurotransmisores del cerebro y a normalizar el flujo de sangre.
5. **Manzanilla.** Aunque se ha utilizado habitualmente para combatir dolores estomacales, también es efectiva para prevenir las crisis que provocan las migrañas.
6. **Menta.** Esta planta aporta propiedades vasodilatantes y vasoconstrictoras que ayudan también a regular el flujo sanguíneo y, por tanto, a controlar y aliviar el dolor. Puedes realizar un masaje con aceite de menta sobre tu cuello o inhalar los vapores de la infusión, por ejemplo.
7. **Magnesio.** Este mineral también se ha mostrado útil para luchas contra las cefaleas. Algunos alimentos que lo contienen son las verduras de hojas frescas, levadura de cerveza, arroz integral, los frutos secos, pescados como el halibut, el atún o la caballa...
8. **Pasiflora.** Ayuda a relajar el sistema nervioso y a aliviar el estrés y la tensión.
9. **Vitamina B2.** Conocida también como riboflavina, es otro remedio natural para combatir los efectos de la migraña. Está presente en alimentos como el hígado, el paté, almendras, setas, pimientos, lentejas, pescados como la trucha, sardinas, salmón, anchoa o la caballa...

10. **Vitamina B6.** Nos permitirá aumentar la serotonina, un neurotransmisor que juega un papel clave en la aparición de la migraña. La contienen alimentos como el bacalao, la trucha, patatas, atún, brócoli, espárragos, cereales?
11. **Hierba de limón.** El té de esta planta posee eugenol, una sustancia que se ha mostrado efectiva para combatir el dolor de cabeza.
12. **Albahaca.** Sus propiedades relajantes y ansiolíticos son también un buen remedio natural contra la migraña.
13. **Omega 3.** Salmón, anchoa, sardina, arenque... son algunos de los alimentos que poseen estos ácidos que también ayudan a reducir el dolor de cabeza.
14. **Romero.** Contiene ácido rosmarínico, una sustancia que posee la capacidad de aliviar el dolor de cabeza.
15. **Sauce blanco.** Posee salicina, un compuesto con propiedades analgésicas y antiinflamatorias que ayudan a mitigar las molestias de las cefaleas.
16. **Hierbabuena.** Posee poderes analgésicos y una acción calmante que también resulta efectiva para reducir los efectos de las cefaleas y migrañas.

Temas

## Remedio

VER COMENTARIOS

0 Comentarios

## Contenido para ti

**Resultados elecciones generales 2023 en España: pactos y última hora sobre Sánchez y Feijóo, ...**

24-07-2023



**Elecciones generales España 2023: resultados y posibles pactos tras el 23-J, hoy en directo ...**

24-07-2023



**Una DANA se acerca a España. Estos son los**



**Juan Scaliter**Publicado: **Lunes, 24 julio, 2023 11:05**

Una de las consecuencias del aumento en la esperanza de vida es, hablando en plata, el desgaste de la maquinaria: cuanto más usamos nuestro cuerpo y nuestra mente, más posibilidades hay de fallos. Y uno de los más frecuentes es la demencia senil o la enfermedad de [Alzheimer](#).

A nivel global se estima que hay más de 55 millones de personas en todo el mundo que viven con demencia y el pronóstico es que en 2050 la cifra alcance los 139 millones. De hecho, de acuerdo con la [Sociedad Internacional de Alzheimer](#), se detecta un caso nuevo cada 3 segundos. Y eso teniendo en cuenta que hasta tres cuartas partes de las personas con demencia en todo el mundo no han recibido un diagnóstico. A esto hay que sumarle el coste sanitario: 1,3 billones de euros anuales, lo que la convierte en la 14 economía en términos globales.

En España, mientras tanto, hay unas **800.000 personas** que padecen la enfermedad de Alzheimer, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y cerca del 30% de los casos no están diagnosticados. Por ello es tan importante la prevención y la detección temprana.

Ahora, un equipo de científicos de la Universidad de Tohoku (Japón), liderados por Satoshi Yamaguchi, ha descubierto una estrategia interesante: cuidar bien los dientes puede estar relacionado con una mejor salud cerebral. Esta es la conclusión del equipo de Yamaguchi, cuyos resultados se han publicado en [Neurology](#). El estudio señala que la enfermedad de las encías y la pérdida de dientes estaban relacionadas con la contracción del cerebro en el hipocampo, una región que desempeña un papel en la memoria y la enfermedad de Alzheimer. Es importante destacar que el estudio no prueba que la enfermedad de las encías o la pérdida de dientes cause la enfermedad de Alzheimer; solo muestra una asociación.

"La pérdida de dientes y la enfermedad de las encías, que es la inflamación del tejido alrededor de los dientes que puede provocar el encogimiento de las encías y el aflojamiento de los dientes, son muy comunes, por lo que es increíblemente importante evaluar un **vínculo potencial con la demencia** – señala Yamaguchi-. Nuestro estudio descubrió que estas condiciones pueden desempeñar un papel en la salud del área del cerebro que controla el pensamiento y la memoria,

dando a las personas otra razón para cuidar mejor sus dientes".

Para llegar a esta conclusión, el estudio analizó a **172 voluntarios** con una edad promedio de 67 años que no tenían problemas de memoria al comienzo del estudio. Los participantes se sometieron a exámenes dentales y tomaron pruebas de memoria al comienzo del estudio. También se sometieron a escáneres cerebrales para medir el volumen del hipocampo al comienzo del estudio y nuevamente cuatro años después.

Cada participante también recibió una revisión vinculada a la enfermedad de las encías y se estudió la profundidad de sondaje periodontal, una medida del tejido de las encías. Un resultado que se considera saludable es que esta profundidad se sitúe entre **uno y tres milímetros**.

La enfermedad de las encías leve implica profundidades de sondaje de tres o cuatro milímetros en varias áreas, mientras que la enfermedad de las encías grave implica profundidades de sondaje de cinco o seis milímetros en varias áreas, así como una mayor pérdida ósea y puede causar que los dientes se aflojen y finalmente se caigan. El equipo de Yamaguchi descubrió que el número de dientes y cuán avanzado era el estado de la enfermedad de las encías son factores relacionados con cambios en el **hipocampo izquierdo del cerebro**.

Para las personas con enfermedad leve de las encías, tener menos dientes se asoció con una **tasa más rápida de contracción** en una zona muy específica: la parte izquierda del hipocampo, mientras que aquellos que sufrían una enfermedad más grave, la contracción del cerebro para las personas con enfermedad de las encías grave, tener más dientes se asoció con una tasa más rápida de contracción del cerebro en la misma área del cerebro.

Después de ajustar las variantes por edad, el equipo de Yamaguchi descubrió que, en aquellos voluntarios con enfermedad leve de las encías, el aumento en la tasa de encogimiento del cerebro debido a un diente menos equivalía a casi un año de envejecimiento cerebral. Por el contrario, para las personas con enfermedad grave de las encías, el aumento de la contracción del cerebro debido a un diente más fue equivalente a **1,3 años de envejecimiento cerebral**.

"Estos resultados resaltan la importancia de **preservar la salud de los dientes** y no solo mantenerlos – concluye Yamaguchi -. Los hallazgos sugieren que la retención de dientes con enfermedad grave de las encías se asocia con atrofia cerebral. Controlar la progresión de la enfermedad de las encías a través de visitas regulares al dentista es crucial, y es posible que sea necesario extraer los dientes con enfermedad de las encías grave y reemplazarlos con dispositivos

protésicos apropiados".

---

## Más Noticias

La NASA, más cerca de lanzar la misión Psyche que pondrá rumbo al asteroide que vale trillones de euros

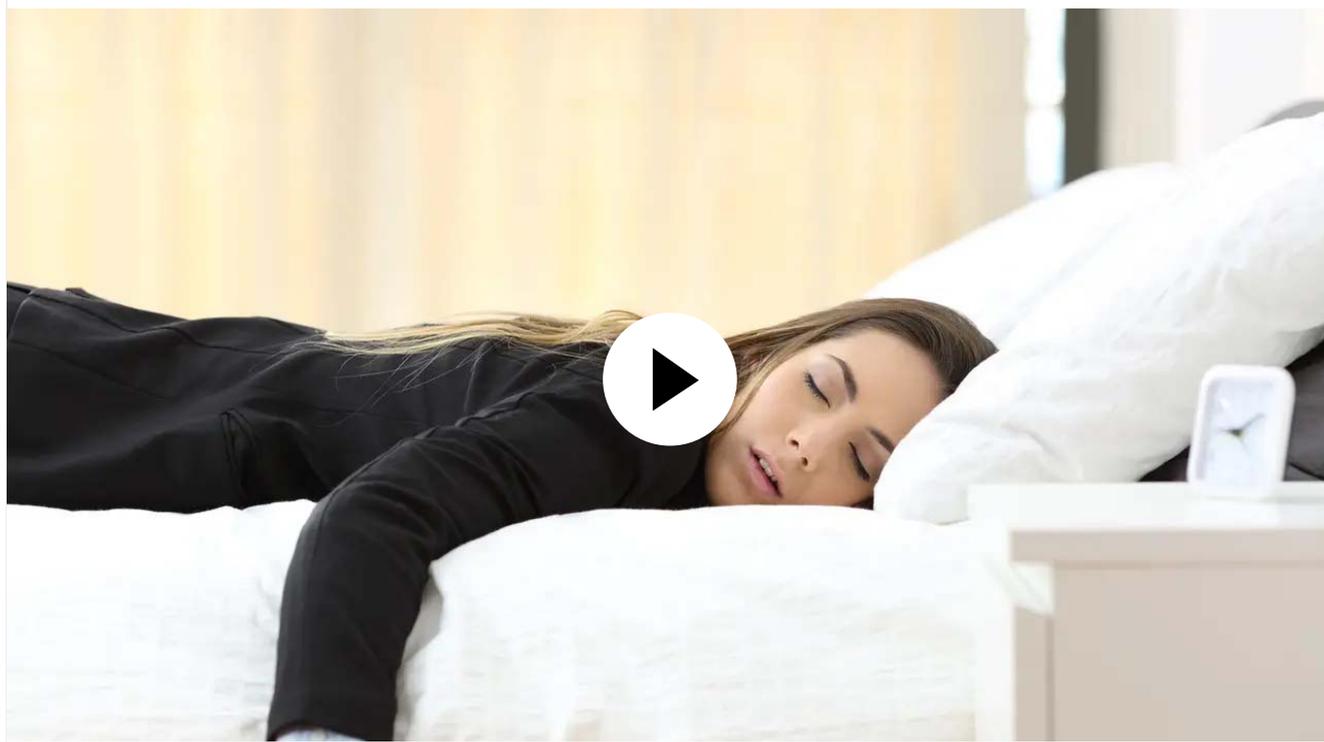
---

Así es la pintura que hace que no necesites aire acondicionado: baja hasta 12 grados la temperatura

---

Los autores señalan que será necesario realizar más estudios con grupos más numerosos para confirmar los resultados. Y que estos sean **más globales**: los voluntarios pertenecían a una región específica de Japón y puede que esto también influya en los resultados.

### Cómo afectan las siestas a nuestro peso



[TecnoXplora](#) » [CienciaXplora](#)

---

Más sobre este tema:

[cerebro](#)   [Salud dental](#)

Ultima Hora ▶ La 'revolución verde' llega a este municipio de la Alpujarra (https://www.he...



con *Marcos Gutierrez*

**Hecho en California**

(https://www.hechoencalifornia1010.com)



CATEGORIA: SALUD

(HTTPS://WWW.HECHOENCALIFORNIA1010.COM /CATEGORY/NOTICIAS/SALUD/)

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



AUTOR: CRISTINA FERNANDEZ ESTEBAN

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 (<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/5-health-problems-youre-actually-not-too-young-for>) 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 (<https://efesalud.com/hipertension-jovenes-infradiagnostico-riesgo/>) 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.

Se considera hipertensión cuando la **presión arterial supera los 140/90 mmHG**. Lo normal es estar por debajo de 120/80 mmHg. (<https://www.businessinsider.es/como-saber-te-subiendo-tension-arterial-1203688>)

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

**Lea Tambien: [Aumentan casos de ciclosporosis en el área de Houston, una infección intestinal causada por un parásito](https://www.hechoencalifornia1010.com/aumentan-casos-de-ciclosporosis-en-el-area-de-houston-una-infeccion-intestinal-causada-por-un-parasito/)**  
(<https://www.hechoencalifornia1010.com/aumentan-casos-de-ciclosporosis-en-el-area-de-houston-una-infeccion-intestinal-causada-por-un-parasito/>)



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 (<https://www.businessinsider.es/como-bajar-tension-10-consejos-recomiendan-expertos-699513>) 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 (<https://www.businessinsider.es/diabetes-tipo-2-cuales-son-sintomas-causas-como-tratarla-1046951>) está **creciendo de manera preocupante en una parte de la población** en la que lo normal es no padecerla: adolescentes y jóvenes.

Así lo puso de manifiesto un estudio (<https://www.bmj.com/content/379/bmj-2022-072385>) 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 (<https://www.businessinsider.es/causa-diabetes-tipo-2-todos-factores-disparan-riesgo->

1080667) de esta enfermedad, junto al sedentarismo. (<https://www.businessinsider.es/7-trucos-acabar-sedentarismo-moverte-750779>)

**Lea Tambien: [La OCU avisa: hay personas que no deberían comer aguacate](https://www.hechoencalifornia1010.com/la-ocu-avisa-hay-personas-que-no-deberian-comer-aguacate/)**

**(<https://www.hechoencalifornia1010.com/la-ocu-avisa-hay-personas-que-no-deberian-comer-aguacate/>)**

“La diabetes de tipo 2 y la epidemia de obesidad (<https://www.businessinsider.es/miguel-angel-martinez-gonzalez-pandemia-obesidad-hace-dano-sanitario-coronavirus-728407>) se deben al modo de vida actual de muchas personas. **Consumimos más calorías, bebidas dulces y comida rápida**, y pasamos demasiado tiempo sentados”, enfatiza (<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/5-health-problems-youre-actually-not-too-young-for>) 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 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28395017/>) 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**.

Según las cifras ([https://www.sen.es/pdf/2010/ictus\\_2010.pdf](https://www.sen.es/pdf/2010/ictus_2010.pdf)) 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 (<https://www.businessinsider.es/5-sintomas-significativos-reconocer-ictus-rapidamente-984143>)

Este se produce cuando el cerebro (<https://www.businessinsider.es/ictus-sintomas-acronimo-como-actuar-1106155>) 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**.

**Lea Tambien: [Los infalibles consejos nutricionales con los que podrás perder entre 2 y 5 kilos en sólo una semana](https://www.hechoencalifornia1010.com/los-infalibles-consejos-nutricionales-con-los-que-podras-perder-entre-2-y-5-kilos-en-solo-una-semana)**

**(<https://www.hechoencalifornia1010.com/los-infalibles-consejos->**



**nutricionales-con-los-que-podras-perder-entre-2-y-5-kilos-en-solo-una-semana/)**

## 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. (<https://www.businessinsider.es/razon-han-aumentado-casos-cancer-colon-jovenes-1055375>)

Publicada en *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* (<https://aacrjournals.org/cebpa/article/31/2/334/678485/Shifts-in-the-Proportion-of-Distant-Stage-Early>), 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.**

Un estudio (<https://gut.bmj.com/content/68/10/1820>) 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 (<https://www.businessinsider.es/razon-han-aumentado-casos-cancer-colon-jovenes-1055375>) el pasado año Eduard Batlle, científico del Instituto de Investigación Biomédica de Barcelona. 

8 factores de riesgo de cáncer de colon que debes conocer

(<https://www.businessinsider.es/8-factores-riesgo-cancer-colon-debes-conocer-1077203>)

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 (<https://efesalud.com/cancer-colon-jovenes-deteccion/>) 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

(<https://www.businessinsider.es/senales-alerta-cancer-colon-tienes-menos-50-anos-1240154>).

## Deja Un Comentario

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con \*

Comentario \*

Nombre \*

Correo electrónico \*

Web



Guarda mi nombre, correo electrónico y web en este navegador para la próxima vez que comente.

## 9 hábitos para tener un cerebro sano, según los neurólogos

Los hábitos de vida saludables podrían reducir hasta un 40% de los casos de Alzheimer y el 90% de los casos de ictus, según los expertos.

Actualizado a: Lunes, 24 Julio, 2023 12:37:58 CEST



*El ejercicio ayuda a prevenir enfermedades neurodegenerativas.*



**Joanna Guillén Valera**

Llevar una vida saludable no sólo es clave para el corazón, la tensión o la diabetes, sino que también es fundamental para el buen funcionamiento del cerebro. **¿Sabías que seguir unos buenos hábitos podría reducir en un 40% los casos de Alzheimer y hasta en un 90% los ictus?** Así lo señalan los expertos de la **Sociedad Española de Neurología**.

“El cerebro es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, pero a diferencia de lo que ocurre con otros órganos, **éste no suele mandar señales de aviso de que algo no funciona correctamente hasta que el daño es importante**. Por eso es muy necesario cuidarlo de forma continua. Sin embargo y aunque tenemos muy interiorizados ciertos hábitos que nos permiten cuidar otras partes de nuestro cuerpo, no ocurre lo mismo con nuestro cerebro”, señala **Jesús Porta-Etessam**, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología.

X

Ad  SunMedia

Por esta razón, **la SEN recomienda mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas** con el fin de cuidar este órgano y de tener una mayor probabilidad de envejecer sin secuelas neurológicas.

**“Hacer ejercicio físico de manera regular, evitar el sedentarismo, mantenerse activo intelectualmente y controlar los factores de riesgo vascular (como la tensión arterial y/o la diabetes) han demostrado beneficio para el cerebro a todas las edades, incluso en pacientes que ya padecen una enfermedad neurológica”,** según señala **Juan Carlos Portilla**.

“Además, actividades que fomenten la estimulación cognitiva como leer, bailar, conversar, acudir a eventos culturales u otro tipo de actividad social también aumentan la resistencia de nuestro cerebro ante las enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer, y ayudan a prevenirlas”.

PUBLICIDAD

**Vive la vanguardia con el Audi Q4 e-tron.**[Learn More](#)

Audi Q4 e-tron - Sponsored

Desde la SEN señalan las principales recomendaciones para mantener un cerebro sano:

1. **Mantenerse activo intelectualmente realizando actividades que estimulen la actividad cerebral** como: leer, escribir, bailar, escuchar música, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, x

acudir a eventos culturales, resolver crucigramas, aprender un nuevo idioma, viajar, conversar...

2. **Potenciar las relaciones sociales y afectivas** evitando la incomunicación, el aislamiento social. También participando en actividades de grupo, colaborando con la sociedad, etc.
3. Evitar el estrés y tener una actitud positiva frente a la vida. La risa puede ser el mejor aliado.
4. Practicar ejercicio físico moderado de forma regular y evitar el sedentarismo. Bien sea mediante la práctica de un deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.
5. Llevar una dieta equilibrada, evitando el sobrepeso. En este sentido, ¿qué alimentos son los que mejor le *sientan* al cerebro? **Todos los incluidos en la dieta mediterránea**. “Si se potencia el consumo de frutas y verduras, pescado, aceite de oliva, un poco de vino y, si además, esto lo unimos a realizar algo de ejercicio y a fomentar las relaciones sociales estaremos llevando a cabo la mejor dieta neuroprotectora que se puede recomendar”, señala David Ezpeleta, miembro de la SEN. Incluir en la dieta productos como el **pescado azul**, vegetales, frutos secos, como las nueces, o **soja**, puede **aumentar la protección cerebrovascular** frente a enfermedades como la **esclerosis múltiple** y **reducir el colesterol malo y aumentar el bueno**. “Existen muchos estudios en los que los beneficios de estos alimentos se explicaría por su acción en las membranas celulares, por su efecto antiinflamatorio y por su capacidad de reducir el colesterol malo y aumentar el bueno”, explica Ezpeleta.
6. Evitar el consumo de tóxicos como alcohol, tabaco y drogas.
7. Dormir con un sueño de calidad y con una duración adecuada. **En adultos se recomienda dedicar entre 7 y 9 horas diarias**. Esto es fundamental porque “el sueño está involucrado en infinidad de procesos fisiológicos, como la consolidación de la memoria, la regulación hormonal, el control de la respuesta inmune e inflamatoria, la regularización vascular, el procesamiento emocional, etc. Por lo que **una mala calidad de sueño suele ir ligada a numerosos problemas de salud, así como un mayor riesgo de desarrollar diversas enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades vasculares, cambios metabólicos, cáncer**”, explica **Ana Fernandez Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. “Pero además, **se ha demostrado que la reducción de la duración del sueño causa, a corto plazo, deterioro en la función cognitiva y ejecutiva**. Y, a largo plazo, la falta de sueño se ha asociado a una mala salud cerebral, aumentando el riesgo de padecer enfermedades neurológicas (como cefaleas, ictus, Parkinson o Alzheimer) y mentales (depresión, ansiedad, psicosis,...)”.
8. Controlar los factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia. **La hipertensión es el principal factor de riesgo de enfermedades cerebrovasculares como el ictus**, pero también para otras muchas enfermedades neurológicas. Por otra parte, **las personas con diabetes tienen mayor riesgo de recurrencia de ictus** y peor pronóstico, generando más mortalidad y discapacidad.
9. Proteger el cerebro contra las agresiones físicas del exterior mediante la utilización del casco o del cinturón de seguridad. Debes prevenir las consecuencias de los accidentes, especialmente los laborales y los de tráfico.

## El estrés, mal compañero de viaje

“El estrés no solo es uno de los principales factores precipitantes de ciertas enfermedades neurológicas, como

X

ocurre con las cefaleas, sino que también **favorece a que se manifiesten antes o empeoren los síntomas de otras enfermedades**, como es el caso de las enfermedades neurodegenerativas".

Por otra parte, **"el sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas o cerebrovasculares"**, destaca Porta-Etessam. "También señalar que es muy importante que busquemos fórmulas para potenciar las relaciones sociales y afectivas, evitando la incomunicación o el aislamiento social. El cerebro humano es muy social y emocional y necesita de este tipo de estímulos para permanecer sano".

## Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

El truco que desconocías para fortalecer más el glúteo y el core (abdomen)

Cuídate Plus

Qué hacer cuando te pican los mosquitos, según los expertos

Cuídate Plus

La novia que se casó con un vestido transparente de fantasía y arrasó en Instagram

Telva

Las 3 frutas que Letizia ha excluido de su dieta (y el por qué de su decisión)

Telva

Los jubilados deben leer esto antes de comprar un seguro de decesos (ver por qué)

Experts in Money

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

goldentree.es



Ofrecido por VIIV HEALTHCARE

**Los retos del futuro del VIH: acabar con el estigma y mejorar la calidad de vida de la persona con VIH**

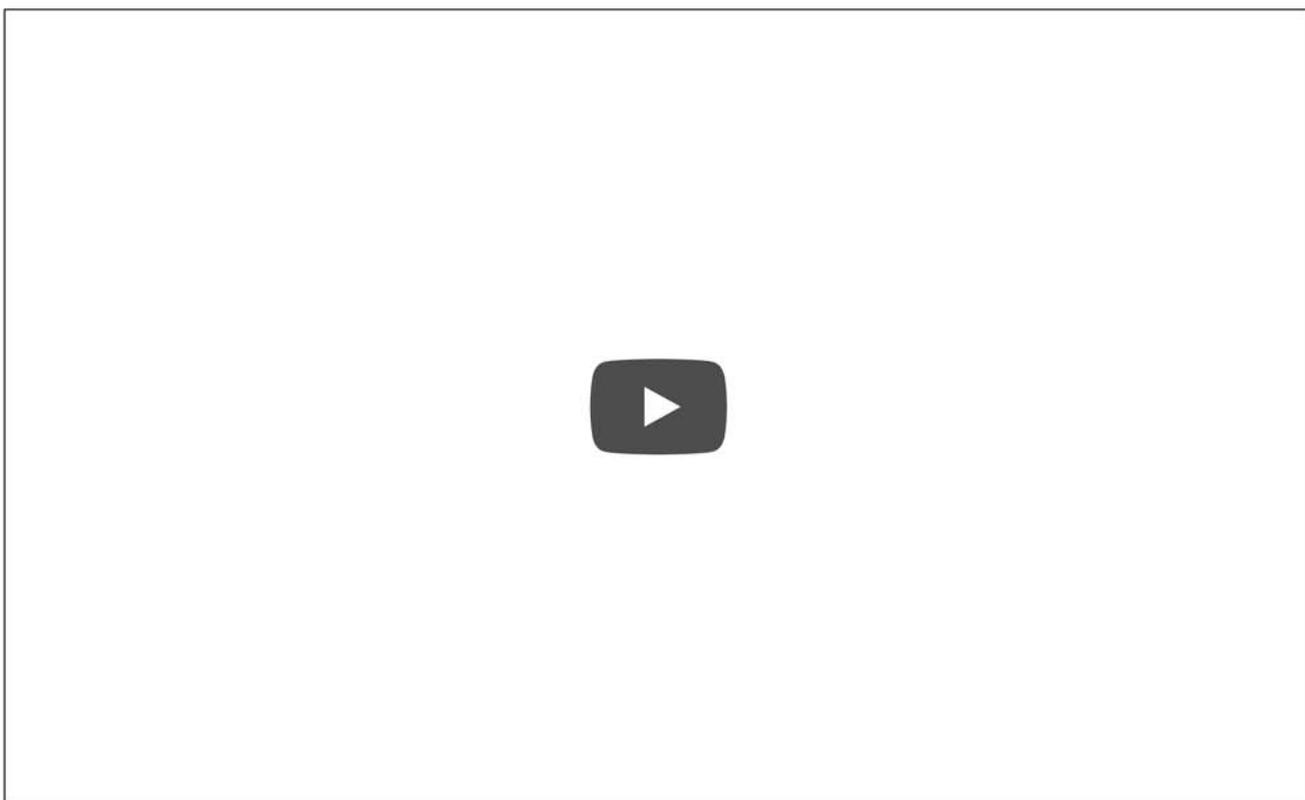


Laboratorios Serv

**A qué se deben el c**



Buscar



## Pablo Irimia en el X Simposio Colombiano de Cefalea



Asociación Colombiana de Neurología

8,42 K suscriptores

Suscribirse



Compartir



Guardar



16 visualizaciones hace 3 días

El Dr. Pablo Irimia, neurólogo de la Clínica Universidad de Navarra y coordinador de Cefaleas en la Sociedad Española de Neurología, será uno de nuestros invitados internacionales en el X Simposio Colombiano de Cefalea 2023. ...

Mostrar más

Todos

Asociación Colombiana de Ne...

Pacientes

Relacionados

Para ti



¿Tienes dudas sobre fibromialgia y fatiga crónica? (Directo completo) | PortalCLÍNIC

Hospital Clínic de Barcelona  
619 K visualizaciones · hace 1 año

48:33

¡En el día mundial de la Esclerosis Lateral Amiotrófica, conéctate con la ACN!



1:22:40

Día mundial de la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)

Asociación Colombiana de Neurología  
435 visualizaciones · Emitido hace 1 mes



# Bipartidismo Voto vecinos Calor Robots Jardines Majorelle Noticias de Alicante

## 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

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.

Según cifras de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), estamos hablando de



¿La gripe de la COVID acelera los síntomas del Alzheimer?

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.



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



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:

- Diabetes mellitus



- [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](#)