



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 | @rafasardia

22·07·23 | 08:00 | Actualizado a las 14:25

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.

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**.

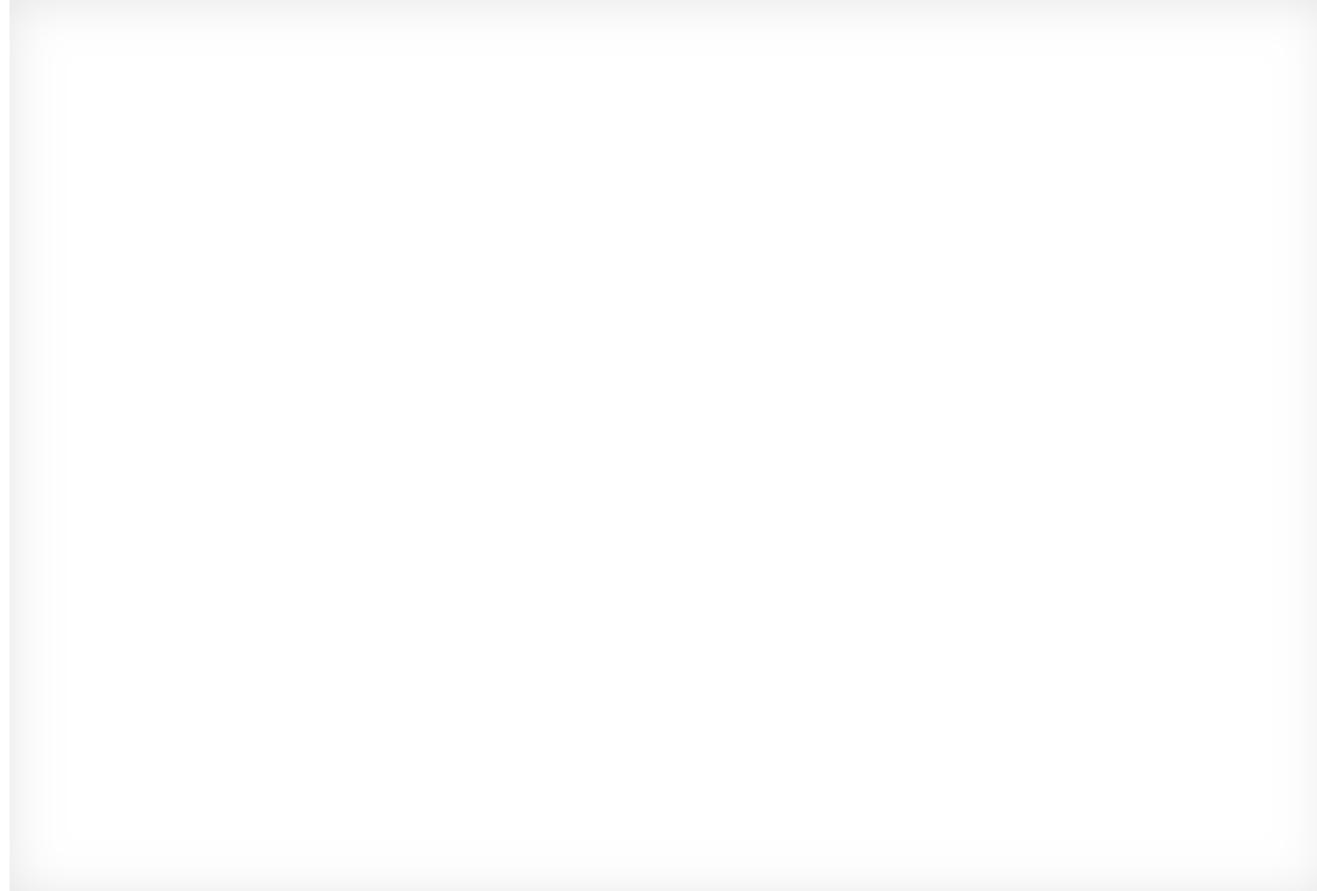
Como explica a **'Guías de Salud'** el **doctor José Miguel Láinez**, presidente de la SEN, :

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

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.

PUBLICIDAD



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

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%".

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
- 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",

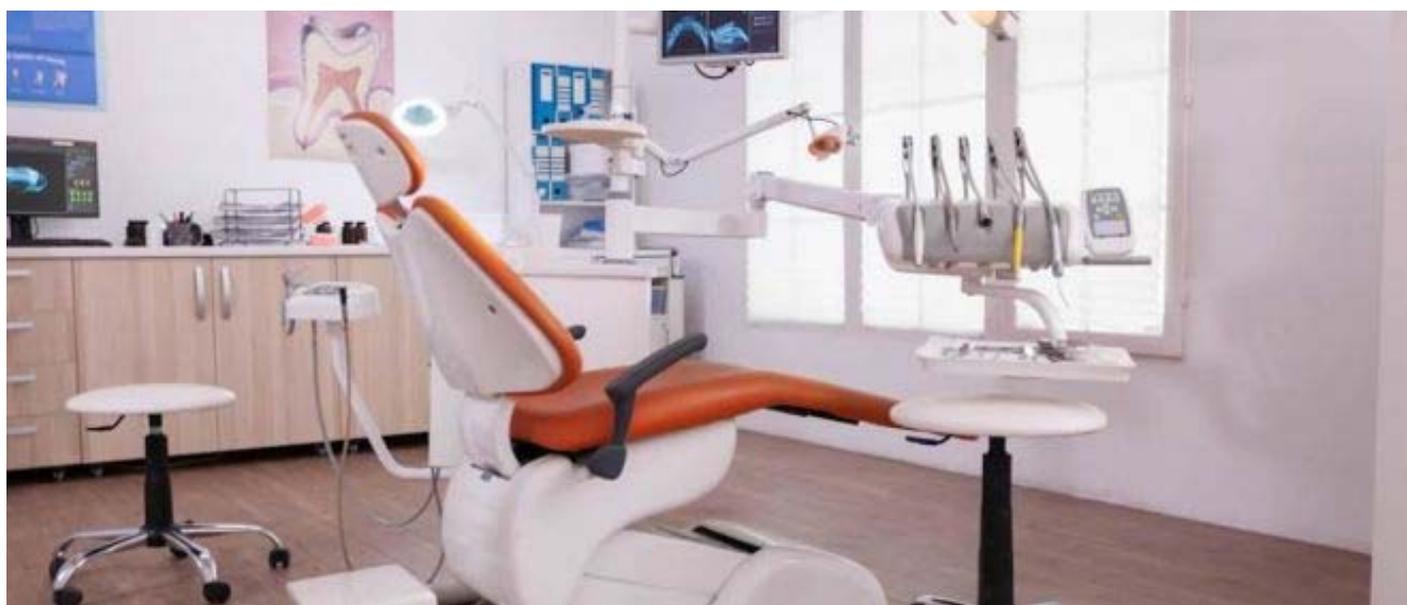
Así, "una reducción de entre un 10 y un 25% en dichos factores de riesgo podrían potencialmente prevenir entre 1 y 3 millones de casos de alzhéimer en el mundo".

TEMAS Responde el doctor - Neurología

PACIENTES Y CASOS

Día Internacional del Cerebro: las enfermedades periodontales pueden producir ictus o alzhéimer

Algunos dentistas con formación de Fundación Freno al Ictus apoyan en la detección precoz de esta patología



Clinica dental (Fuente: Freepik)



REDACCIÓN



Archivado en:

ENFERMEDADES PERIODONTALES

Este sábado 22 de julio se celebra el Día Internacional del Cerebro, ocasión para recordar que una **mala higiene dental** puede influir en la aparición de graves enfermedades como el **ictuso** el **alzhéimer**.

Aunque la mayoría de personas sólo acuden al dentista por tratamientos puntuales, la **revisión** habitual es **fundamental** para **prevenir** posibles infecciones en las encías que puedan derivar en la aparición de **bacterias periodontales**. Este tipo de bacterias son microorganismos que circulan por la sangre y que pueden llegar a obstruir las arterias, produciendo, en el peor de los casos, un **infarto cerebral**. La Dra. Clara Esteban, directora médica de **Donte Group**, remarca el peligro que ello supone: “Una mala higiene bucal puede incrementar la probabilidad de un accidente cardiovascular grave. Esto ocurre cuando el cerebro no recibe los nutrientes y el oxígeno necesarios. Por lo cual, las células cerebrales mueren en cuestión de minutos, provocando el fallecimiento o una discapacidad severa sobre el paciente”.

Las clínicas que cuentan con el sello “Espacio Cerebroprotegido” han formado a sus profesionales para actuar en caso inmediato de ictus

Dicha patología es más frecuente de lo que se piensa. En **España** se producen **120.000 nuevos ictus** y 40.000 personas fallecen por su causa, siendo especialmente frecuente en las mujeres. Prevenir este tipo de circunstancias se ha convertido en un objetivo para este grupo de clínicas dentales.



El **compromiso** de Donte Group va más allá, ya que los profesionales del grupo cuentan con **formación** impartida por la **Fundación Freno al Ictus**. Dicha formación consiste en **detectar síntomas** inmediatos tras un ictus, como náuseas, pérdida de fuerza en las extremidades o trastorno del lenguaje. Tras esto, se activa un **protocolo de actuación** que mitiga el impacto lo máximo posible. Las clínicas del grupo han obtenido así el sello de “Espacio Cerebroprotegido”, una iniciativa de esta fundación, en colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN), que busca crear espacios con los profesionales mejor instruidos en la lucha contra el ictus. “1 de cada 6 personas sufrirán esta patología en su vida. A pesar de los datos, el 90 % de los ictus son prevenibles, por ello en nuestras clínicas dentales estamos concienciados con la detección y prevención precoz, ya que el tiempo de actuación es vital para reducir todas las secuelas que pueden llegar a padecer las personas que sufren un ictus”, recalca Clara Esteban.

Aunque pueda contener afirmaciones, datos o apuntes procedentes de instituciones o profesionales sanitarios, la información contenida en ConSalud.es está editada y elaborada por periodistas. Recomendamos al lector que

La información contenida en ConSalud.es está editada y elaborada por periodistas. Recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

MÁS INFORMACIÓN

Un estudio vincula la enfermedad periodontal con la formación de la "placa del alzhéimer"

La periodontitis puede estar relacionada con la aparición del alzhéimer



QUIÉNES SOMOS
TRABAJA CON NOSOTROS
AVISO LEGAL
POLÍTICA DE PROTECCIÓN DE DATOS
POLÍTICA DE COOKIES
CONTACTO

Otras webs del grupo:

ConSalud.es
Salud35
Estetic
SaluDigital
AnimalCare
Influcare

© Copyright 2023. Dentalia [Mediforum S.L.U.](#) Todos los derechos reservados.

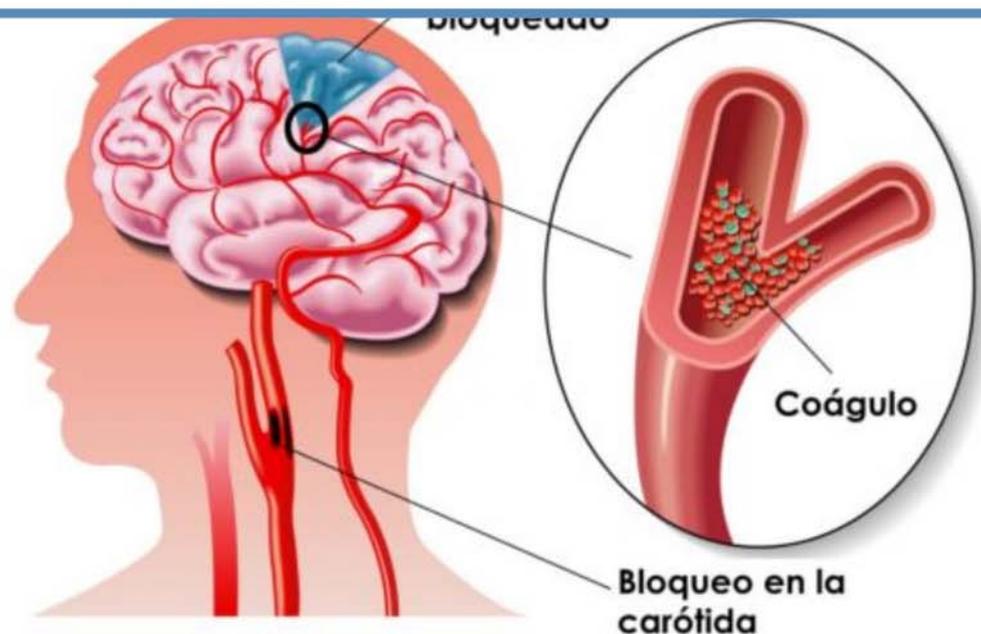


DIRECTO

RESULTADOS Y PACTOS TRAS LAS ELECCIONES GENERALES

El 90% de los casos de ictus se podrían evitar

- ✓ El 12 de Octubre y la UCM desarrollan un tratamiento que reduce la mortalidad en ictus del 18% al 5%
- ✓ Se espera que las muertes por ictus isquémico aumenten en casi 5 millones en 2030



La Sociedad Española de Neurología cree que el 90% de los casos de ictus se podrían evitar.

DIEGO BUENOSVINOS

22/07/2023 06:40 ACTUALIZADO: 22/07/2023 06:40

✓ Fact Checked

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.

Según la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), las enfermedades neurológicas son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica en España. SEN también cree necesario mejorar la atención médica que reciben las personas con discapacidad. *La World*

Se encuentra en: Salud / Enfermedades cerebrovasculares: cada minuto cuenta

Salud

Enfermedades cerebrovasculares: cada minuto cuenta

Cuidar nuestra salud cerebral es tan importante que hasta el 90% de los casos de ictus podrían evitarse. También sucede con otras enfermedades neurológicas como la migraña, la epilepsia o la esclerosis múltiple, con altos índices de discapacidad. En los últimos años los trabajos de prevención, detección precoz y mejora de la atención neurológica especializada hospitalaria han posibilitado "una tendencia a la baja en la mortalidad y discapacidad de los ictus". Coinciden los expertos en resaltar los retos: La financiación e investigación sanitaria, la formación continuada y específica de todos los profesionales, y por supuesto, involucrar a las personas que sufren estas enfermedades.

MIGUEL NÚÑEZ BELLO



"Si un paciente que ha sufrido un ictus es atendido por un neurólogo en las primeras horas, la probabilidad de fallecer o quedar con una discapacidad grave puede reducirse a la mitad". Cuando se habla de la segunda causa de mortalidad en España (la primera en las mujeres) conviene empezar por un mensaje esperanzador.

Las enfermedades neurológicas afectan a más de 7 millones de personas en nuestro país. El ictus, las demencias, las cefaleas, la epilepsia o la esclerosis múltiple son las patologías que provocan más mortalidad y discapacidad. Aunque es un dato transparente y aterrador, lleva consigo otro esperanzador. "En los últimos años se está registrando una tendencia a la baja en la mortalidad y discapacidad de los ictus gracias a los trabajos de prevención, detección precoz y mejora de la atención neurológica especializada hospitalaria". La Dra. Mari Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología lleva décadas de investigación con una fina perspectiva de los logros sanitarios y la capacidad para que la persona pueda proyectar su futuro vital con salud. Esa tendencia a la baja de la que hace referencia se debe en parte a la implantación, por ejemplo, del código ictus en las distintas comunidades autónomas, así como el desarrollo de las Unidades de Ictus, cada vez más presentes en los hospitales españoles. "Gracias a estas medidas ha aumentado considerablemente el número de personas que, tras haber sufrido un ictus, pueden

SubApartados

- Enfermedades cerebrovasculares: cada minuto cuenta
 - [Rafael Díaz Díaz, Doctor Ingeniero Industrial](#)



Dra. Mar Freijo



Tanto la sanidad pública como la privada tienen un mismo principio fundamental y es el cuidado del paciente neurológico y de sus problemas de salud"



Dra. Patricia Simal Hernández

recibir una atención neurológica precoz y especializada, algo importantísimo en esta enfermedad", comprueba con cautela.

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, y las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica. Sin olvidarnos de otras como la epilepsia o la esclerosis múltiple. Está comprobado que llevando hábitos de vida cerebro-saludables se podrían prevenir muchas enfermedades neurológicas. "Hasta el 90% de los casos de ictus o más del 30% de los casos de Alzheimer y epilepsia se podrían llegar a evitar -lo que supone reducir en más de 120.000 los nuevos casos que se producen cada año en España, solo de estas tres enfermedades- si la población comienza a tomar conciencia sobre la importancia que tiene cuidar el cerebro y más si lo hacemos desde que somos niños, aunque nunca es tarde para empezar", recomiendan desde la Sociedad Española de Neurología (SEN)

Público-Privado

La interacción y colaboración entre entidades, profesionales e investigadores en el ámbito neurológico está suponiendo en los últimos años avanzar en un mismo objetivo. "Creemos que lo público y lo privado no solo no son antagónicos, sino que son complementarios. Además, tanto la Sanidad Pública como la Privada tienen un mismo principio fundamental y es el cuidado del paciente neurológico y de sus problemas de salud". El Dr. Buenaventura Anciones, coordinador del Comité ad hoc de Ejercicio Libre de la Neurología proporciona una perspectiva con estimaciones referidas a que "el 20% de la asistencia neurológica en nuestro país está en la Neurología en el ejercicio libre".

En 2050 más del 30% de la población española tendrá más de 65 años, y, si no se toman medidas, el número de pacientes con enfermedades neurológicas aumentará de forma muy considerable. El Plan de Actuación sobre Ictus en Europa 2018-2030 establece objetivos para estos años: prevención primaria, organización de la atención, prevención secundaria, atención al ictus, rehabilitación, evaluación de los resultados y vida después del ictus. Y al que se han adherido recientemente el Ministerio de Sanidad y la SEN para lograr en siete años tratar al 90% o más de todos los pacientes de ictus en Europa en una unidad específica como primer nivel de atención. O aplicar íntegramente las estrategias nacionales de intervenciones multisectoriales de salud pública para promover y facilitar un estilo de vida saludable y reducir los factores ambientales (incluida la contaminación atmosférica), socioeconómicos y educativos que aumentan el riesgo de sufrir un ictus.

La doctora Patricia Simal Hernández, del servicio de Neurología, Unidad de Patología cerebrovascular del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, destaca, entre los logros y retos en la atención del ictus, desde "el hito que supuso la estrategia de esta enfermedad en el Sistema Nacional de Salud" hasta el Plan de acción europeo 2018-2030 en el que se está trabajando. "La Estrategia supuso un enorme esfuerzo de consenso entre el Ministerio de Sanidad, las comunidades autónomas, sociedades científicas y asociaciones de pacientes que han redundado en una disminución de la mortalidad por ictus en nuestro país y de una mejora en cada una de las fases referidas, pero aún quedan muchos retos por delante". Por ejemplo, dar respuesta a la alarmante epidemia de obesidad infantil, hecho que irá asociado a un mayor riesgo a su vez de diabetes, hipertensión... "que a su vez incrementará el riesgo de ictus y otras enfermedades vasculares" avisa Simal Hernández sobre la necesidad de enseñar hábitos saludables en la escuela y en las familias. "Los gobiernos deben priorizar las medidas de Salud Pública, este también es uno de los objetivos principales del Plan de Acción Europeo", incide.

Factores de riesgo

A pesar de que la edad es un factor de riesgo evidente en las enfermedades neurológicas, hay otros factores modificables como el estrés, la hipertensión, el consumo de tabaco o la inactividad física sobre los que inciden los expertos. Pero, ¿qué tiene más influencia en las enfermedades cerebrovasculares: modificar los estilos de vida o los factores genéticos y epigenéticos?

Un dato muy importante que todo el mundo debería conocer y que nos hace ser más optimistas es que "entre un 80-90% de los ictus son evitables, controlando los 10 factores de riesgo más importantes", especialmente la presión arterial alta, el tabaquismo, la inactividad física, la dieta poco saludable, la obesidad, el consumo de alcohol excesivo, la fibrilación auricular, los niveles elevados de lípidos en sangre, la diabetes mellitus, la genética, el estrés... y un factor que se ha relacionado

también cada vez con más peso: la contaminación ambiental. Y la mayoría de estos factores son modificables.

Por tanto la prevención y promoción de la salud tienen un peso fundamental, explica Simal Hernández. "Se van conociendo progresivamente nuevos genes asociados al riesgo de padecer un ictus. Salvo casos poco frecuentes de enfermedades monogénicas, son múltiples los genes implicados en las enfermedades cerebrovasculares, y estos hoy por hoy no son modificables. Sin embargo, sí que es modificable su expresión, que es lo que estudia la epigenética: cómo el ambiente va a influir en la expresión genética".

Desafíos y avances

Las enfermedades cerebrovasculares requieren de un desarrollo continuo en innovaciones seguras, eficaces y centradas en la persona. Ese es uno de los desafíos al que nos enfrentamos ante las alarmantes cifras: más de 120.000 personas en España están en riesgo de vivir con discapacidad o fallecer este año por no cuidar su salud cerebral. En los últimos años se han introducido nuevas medidas terapéuticas, como la trombólisis o la trombectomía mecánica que, administradas en las primeras horas, aumentan considerablemente la probabilidad de recuperación neurológica. Sin embargo, añade la Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebro-vasculares de la Sociedad Española de Neurología, "el retraso en la llegada al hospital es, sin duda, en la mayoría de los casos, el factor limitante. Y aunque en los últimos años ha disminuido mucho esta demora, puede reducirse aún más. Para ello, deben existir planes regionales que permitan la organización de todos los eslabones de la cadena asistencial y, por otra parte, los pacientes tienen que ser capaces de reconocer los síntomas de un ictus, que aún son ignorados por muchos".

Desde los neurólogos, las sociedades científicas, la estrategia del sistema nacional de salud o el plan de acción europeo 2018-2030 han puesto siempre de manifiesto el logro de un gran número de objetivos. En la Unidad de Ictus del Hospital Universitario Clínico San Carlos, la doctora Simal Hernández destaca un informe europeo que puso de manifiesto importantes desigualdades para garantizar el acceso a la prevención y los diferentes tratamientos, tanto en fase aguda como en fases posteriores, en las que es fundamental el papel de la rehabilitación. "La mayoría de los pacientes deberían ingresar en unidades de ictus especializadas, coordinadas por neurólogos, que han demostrado disminuir de manera significativa la mortalidad, complicaciones y secuelas de los pacientes, tanto con ictus isquémicos como hemorrágicos", aporta con una estimación aproximada de "un 30% de los pacientes que quedan con secuelas, siendo aún insuficientes las prestaciones económicas que reciben." Y es que estudios recientes ponen de manifiesto que "uno de cada tres pacientes con ictus sufre secuelas graves, únicamente el 10% de los pacientes recibe alguna prestación económica".

En lo que también coinciden todos los expertos es en la importancia de la investigación sanitaria. Todo un reto social para mejorar el nivel de salud y la calidad de vida de las personas. Por eso, cada minuto cuenta.



[AVISO LEGAL](#) | [ACCESIBILIDAD](#) | [CONTACTO](#) | [MAPA DE WEB](#) | [EQUIPO DE REDACCIÓN](#) | [REVISTA EN PDF](#)

© Mutualidad General de Funcionarios Civiles del Estado. Pº de Juan XXIII, 26 - 28040 Madrid.



Albert Lladó, neurólogo / FRANCISCO AVIA

Se estima que en España hay alrededor de **800.000 personas que padecen alzhéimer**. En 2050, se calcula que la cifra rondará los 1,5 millones. Esta enfermedad neurodegenerativa, la más común y principal causa de demencia, suele manifestarse en edades avanzadas, pero en algunos casos, los denominados "**alzhéimer de inicio precoz**" surge antes de los 65 años. Su detección y tratamiento tempranos son decisivos en su evolución y pronóstico.

El doctor **Albert Lladó Plarrumani**, neurólogo de la Unidad de Alzhéimer y otros trastornos cognitivos del Hospital Clínic-IDIBAPS (Barcelona) e investigador del Instituto de Investigaciones Biomédicas August Pi i Sunyer, cuenta con una amplia experiencia en el estudio de esta enfermedad. Precisamente hace apenas unas semanas, ha sido premiado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) en reconocimiento a sus trabajos de investigación sobre **biomarcadores diagnósticos y pronósticos en alzhéimer de inicio precoz esporádico**.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Alzhéimer

¿Por qué se prevé que aumente tanto la incidencia del alzhéimer en los próximos años?

Son todo estimaciones y hay algunos estudios ahora que dicen que, a lo mejor, se estabiliza un poco. El principal motivo para que aumente es el incremento de la edad. En España tenemos una población que se prevé que cada vez esté más envejecida y el factor de riesgo más importante que tenemos para sufrir alzhéimer es la edad. Sin embargo, también hay estudios que demuestran que cada vez las personas nos cuidamos más: tenemos niveles educativos más elevados, hacemos ejercicio físico, tenemos más estimulación cognitiva... también controlamos mejor algunos factores de riesgo vascular durante edades medias y esto podría frenar un poco el aumento de la incidencia del alzhéimer, pero son todo especulaciones.

NOTICIA DESTACADA



Alfredo Rodríguez-Antigüedad: "Existe una relación clara entre la progresión de muchas enfermedades con los hábitos de vida sana"

¿También influye que se diagnostique más o de forma más precoz que antes?

Sin duda, es una enfermedad que, en muchos casos, se diagnostica antes. También es verdad que la población conoce más sobre ella. Es frecuente

Enfermedades Vida saludable Salud mental La Tribu El botiquín

ENFERMEDADES

Las cefaleas, la expresión de dolor más frecuente y poco reconocido: «No hay marcadores fiables para confirmar el diagnóstico»

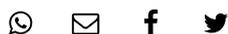


LUCÍA CANCELA
LA VOZ DE LA SALUD



La cefalea es la expresión de dolor más frecuente. **iStock**

El cerebro migrañoso necesita una rutina, la clave está en evitar los cambios y conductas como el ayuno o la falta de ejercicio



Comentar · 0

Newsletter

Suscríbete a nuestra newsletter

¡Suscribirme a la newsletter!

La **cefalea** es un acompañante de sobra conocido para casi todos. Solo un pequeño porcentaje de la población ha vivido libre de esta molestia, que por el contrario, el 90 % ha tenido en algún momento de su vida, de los cuales la mitad lo ha padecido, como mínimo, una vez en el último año y un poco menos, el 46 %, lo sufre de forma activa. Su prevalencia es de tal magnitud que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), «es la forma de expresión más frecuente de dolor en el ser humano».

El término engloba a cualquier dolor de cabeza ubicado en la región craneal, en la parte alta del área cervical o nuca y mitad superior de la cara. «Es un sinónimo del dolor de cabeza, que tiene más de 150 causas detrás», precisa la doctora **Ana Gago**, responsable de la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario de La Princesa, profesora asociada del departamento de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid y miembro de la SEN.

Se calcula que en España hay más de cuatro millones pacientes migrañosos, y de ellos, más de tres millones son mujeres en edad fértil. De hecho, esta enfermedad es el motivo neurológico de consulta más frecuente: «A pesar de su elevada prevalencia y de su impacto en la vida diaria, la **migraña** es un trastorno insuficientemente reconocido y tratado, en parte porque no disponemos de marcadores fiables para confirmar el diagnóstico»,

millones de jornadas laborales cada año por esta razón. No solo esto, sino que según la Organización Mundial de la Salud, es el tercer trastorno más prevalente y la séptima causa de incapacidad mundial, la segunda si la clasificación se ciñe al terreno estrictamente neurológico.

¿Qué le pasa al cerebro cuando se sufre migraña?

CINTHYA MARTÍNEZ



Las cifras sobre **cefalea tensional** son más difíciles de establecer. «Durante años se ha considerado el tipo de cefalea primaria más frecuente», indica el manual de la sociedad. Sin embargo, a raíz de los diagnósticos de otras nuevas entidades como la migraña crónica, la cefalea diaria persistente o los cuadros de dolor asociados al síndrome miofascial, «su incidencia puede ser más baja», detalla la entidad nacional. Con todo, algunas investigaciones la sitúan en un 62 % de la población general europea, aunque la presencia crónica se limite al 3,3 %.

¿Qué tipos de cefalea existen?

La primera clasificación entre un tipo u otro se establece por el origen. Puede ser **secundaria**, si es consecuencia de otra enfermedad, «como un tumor o una hemorragia», detalla Gago, o **primaria** cuando la cefalea es la propia enfermedad. Precisamente, esta última clasificación es la que, con mayor frecuencia, presentan los pacientes. A su vez, se divide en **cefalea tensional**, migraña o **cefalea en racimos**. Aunque también existen otros muchos subtipos como la cefalea por estímulos fríos, por uso excesivo de medicación, por ejercicio físico o incluso una relacionada con la actividad sexual.

Así las cosas, las **cefaleas primarias suponen el 90 % de los casos**. Entre ellas, se dividen según el tipo de dolor, que puede ser eléctrico, opresivo, pulsátil o explosivo; por su localización, que puede ser unilateral, bilateral, periorcular o cervical; o según otro tipo de manifestación clínica asociada, ya sean náuseas, presencia de aura, vértigo, vómitos o lagrimeo.

Si bien el 10 % de las cefaleas son secundarias, una amplia mayoría no están provocadas por lesiones o enfermedades graves como un ictus. Es más, la SEN señala que es muy poco frecuente que un accidente de este nivel se manifieste solo con dolor de cabeza. La entidad precisa que en consulta, «solo de dos a cuatro pacientes» que se presentan con cefalea tienen una lesión cerebral.

¿En qué diferencia una cefalea tensional de una migraña?

«Por los síntomas clínicos que nos cuenta el paciente, que básicamente, nos van orientando hacia uno u otro», apunta la experta en cefaleas. Así, existen unos rasgos definitorios y representativos. «La migraña es una cefalea que puede ser hemicraneal», describe la doctora Gago, aunque reconoce que no es el criterio más importante. Sí lo son la intensidad del dolor, «que debe ser moderada-alta», o la incapacitación o empeoramiento al hacer ejercicio, «y que además se acompañe de síntomas como molestia a raíz de la luz, del sonido, náuseas o incluso vómitos» detalla.

Por su parte, la cefalea tensional es, por regla general, holocraneal: «Afecta a los dos lados de la cabeza y los pacientes suelen referirse a ello como si llevaran un casco», precisa la neuróloga. A diferencia de la migraña, no empeora con el movimiento y no suele tener síntomas acompañantes. «Suele aparecer cuando una

indica.

¿Qué otro tipo de cefaleas existen?

Existe un amplio abanico de tipos de dolores de cabeza, sin embargo, más allá de la migraña y la cefalea tensional, hay otras que tienen también alta prevalencia. «Uno de los grupos más grandes son las **cefaleas trigémino autonómicas**», cuenta la doctora. Es un dolor exclusivamente unilateral, con altos niveles de intensidad y se asocia a síntomas disautonómicos: «La caída del párpado, ojo rojo o lagrimeo. El criterio temporal es muy importante, porque como es tan fuerte no dura mucho. Además, surge con brotes», describe la experta. Dentro de esta clasificación, destacan la cefalea en racimos, que se extiende de 15 minutos a tres horas y se repite varias veces al día.

Pablo Irimia, neurólogo: «Cuando el dolor de cabeza aparece más de tres veces al mes, se recomienda utilizar un tratamiento preventivo»

UXÍA RODRÍGUEZ



«También está la hemicránea paroxística, que dura entre 5 y minutos y media hora, u otras menos duraderas pero muy recurrentes como el SUNCT. Entre otras cefaleas primarias está la cefalea hipócnica solo se produce por la noche, al poco de dormirse y es común en el paciente más mayor», precisa. De igual forma, también existen «cefaleas punzantes, en las que el paciente percibe una sensación de un pinchazo, o por esfuerzo», añade la doctora del centro madrileño.

¿El dolor de cabeza alerta antes de su llegada?

Depende. «En el caso de la cefalea tensional, los síntomas premonitorios han sido menos estudiados», responde Gago. En cambio, en la migraña son ampliamente conocidos. De hecho, se describen más de 30: «Puede ser un cambio en el carácter, como más tristeza, irritabilidad, el paciente se enfada sin saber por qué; cambios en la alimentación, con mayor apetencia de ciertos productos como dulces o más ganas de beber», precisa la experta. También lo son la aparición de bostezos, de molestia ante la luz, ruidos o náuseas. Estos pueden aparecer hasta 48 horas antes del inicio del dolor, «aunque lo general es que lo hagan entre seis y diez horas antes».

Si bien los síntomas premonitorios suelen ser bastante frecuentes, no siempre tienen que estar presentes. De hecho, «solo lo hacen en el 80 % de los casos», explica la experta en referencia a un estudio en el que ha participado. Es habitual que la persona no sepa relacionarlo: «Cuando se lo describimos, se dan cuenta de que los tienen. Muchas veces no saben por qué se ponen tristes o irritables antes de un dolor de cabeza», precisa. Que todo esto suceda tiene una razón: «Hay muchas áreas del cerebro que ya están activas antes del dolor», zanja.

¿Se encuentran cambios en el organismo?

Más allá de los **síntomas premonitorios**, el cuerpo del paciente ya envía señales previas al dolor. Eso sí, imperceptibles para muchos. Precisamente, sobre esto ha versado la investigación de la doctora Gago: «Queríamos anticiparnos al inicio del dolor para tratar de preverlo, sin que dependiésemos de la subjetividad del paciente. Queríamos buscar un método objetivo», detalla. Así, midieron y encontraron **cambios hemodinámicos**: «En la saturación de oxígeno, en la sudoración, en la temperatura o en la frecuencia cardíaca», explica.

¿Qué puede provocar un dolor de cabeza?

Los factores desencadenantes son aquellos que pueden originar la aparición del dolor de cabeza: «Son externos», precisa la experta, que reconoce que observa cierta parte de autoculpabilidad en algunos pacientes cuando esto sucede: «A veces las crisis aparecen sin ningún factor evidente porque hay gente que vive en una auténtica rutina y piensa que ha hecho algo mal», explica.

Los factores desencadenantes se suelen vincular a hábitos de vida, «como una alteración en el ritmo de sueño, niveles de estrés, ayunar, el propio descenso del estrés o una reducción muy brusca del consumo de cafeína», detalla. La ingesta de alcohol también puede influir.

Para prevenirlo, la experta recomienda tener una rutina: «El cerebro migrañoso no tiene una lesión estructural, no tiene un tumor no degenera. Pero al cerebro migrañoso le gusta la rutina», indica. Por esta razón, levantarse y acostarse siempre a la misma hora, hacer deporte, tomar cinco comidas al día, tener una dieta saludable sin ultraprocesados, hidratarse bien y mantener los niveles de estrés a raya puede ayudar. Con todo, esto a veces puede no ser suficiente: «Por desgracia, en ocasiones perdura».

En esta misma línea, de prevenir para curar, la doctora Gago prefiere no restringir ciertos alimentos, como el chocolate o el queso manchego, «salvo que el paciente haya comprobado que en su caso sí provoca dolor de cabeza», apunta.

¿Cuál es el mejor tratamiento?

El mayor progreso en lo que a tratamiento se refiere beneficia a la migraña. «Aunque estemos en pleno apogeo, hay que individualizar y ver cada caso», responde la doctora. La primera opción siempre es el tratamiento sintomático, el tratamiento de las crisis. Cuando la molestia se vuelve más recurrente, «y el dolor y la crisis se vuelven más intensos», la persona no responde a la medicación, se pasa al tratamiento preventivo. «Llevamos muchísimos años con ellos, son los **tratamientos orales** como antiepilépticos, antidepresivos y antihipertensivos», expone la experta, que apunta hacia un perfil de pacientes en los que funcionan muy bien. «Son fármacos que llevamos toda la vida cuando y conocemos muy bien sus efectos secundarios y perfil de seguridad», precisa.

Nuevos tratamientos para la migraña: ¿de verdad acaban con el dolor?

CINTHYA MARTÍNEZ



En el siguiente escalón, de nevos reservado para aquellos individuos en los que los tratamientos orales no resulten suficientes, se encuentra la **toxina botulínica**, «especialmente indicada para los que tienen más de 15 días de migraña». con mínimos efectos secundarios. Recientemente, se han introducido en el arsenal terapéutico, el tratamiento con **anticuerpos monoclonales CGRP**, empleados desde hace unos tres años: «han supuesto una revolución». La experiencia acumulada desde el 2019 permite ver un muy buen perfil de eficacia y seguridad, «aunque tenemos que seguir avanzando», precisa la experta. En esta línea, abre la puerta a la llegada de los Gepantes, «como el Rimegepante»: «Serán un cambio de paradigma porque se trata del primer tratamiento preventivo y agudo a la vez. Esto nunca había pasado para las cefaleas», detalla.

¿Y para la cefalea tensional?

Para este tipo, no solo se prescriben analgésicos. Es más, si es muy frecuente «también se puede enviar un grupo de fármacos preventivos que generalmente están en la esfera de los antidepresivos», precisa. Es más, la doctora alerta de que si se consumiesen demasiados analgésicos «podría aparecer lo que llamamos

producirse más de 15 días al mes.

Este artículo fue revisado por la doctora Ana Gago, responsable de la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario de La Princesa, profesora asociada del departamento de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid y miembro de la Sociedad Española de Neurología.



Lucía Cancela

Graduada en Periodismo y CAV. Me especialicé en nuevos formatos en el MPXA. Antes, pasé por Sociedad y después, por la delegación de A Coruña de La Voz de Galicia. Ahora, como redactora en La Voz de la Salud, es momento de contar y seguir aprendiendo sobre una de mis pasiones, la nutrición.

Archivado en: Migraña

Te recomendamos  

Comentar · 0

Todo sobre la proteína: «Los suplementos en polvo podemos considerarlos alimentos»

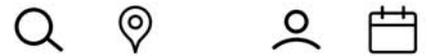
LAURA MIYARA



Estela, diagnosticada con alopecia: «No es que sea una persona enferma, es que estoy calva»

ALICIA BLANCO / U.R





HOSPITALES VITHAS / SALA DE PRENSA / "LOS VÍDEOS CASEROS CON EL MÓVIL SON UNA HERRAMIENTA MUY ÚTIL PARA EL DIAGNÓSTICO DE LOS E...

“Los vídeos caseros con el móvil son una herramienta muy útil para el diagnóstico de los episodios sospechosos de crisis epilépticas”



El Dr. Ignacio Carrera, neurólogo del Hospital Vithas Sevilla y especialista en epilepsia.



Vithas Sevilla

24/07/2023



- La falta de descanso por las altas temperaturas es un elemento relacionado con el mayor número de crisis epilépticas
- El próximo 22 de julio se celebra el Día Mundial del Cerebro, una fecha para recordar la importancia de mantener la salud neurológica y el control de las posibles afecciones que le afectan
- Desde el servicio de neurología del Hospital Vithas Sevilla destacan que el mito de sacar la lengua en las convulsiones puede hacer más daño que beneficio

La epilepsia puede afectar a cualquier persona en cualquier momento de la vida. Sin un perfil fijo de pacientes, se trata de una enfermedad que, aunque es durante la infancia y la senectud cuando más casos nuevos aparecen, también puede desarrollarse en la etapa adulta. Para diferenciar si se trata de una crisis epiléptica u otra patología, el especialista en Neurología del Hospital Vithas Sevilla, [el Dr. Ignacio Carrera](#), experto en epilepsia, recomienda a pacientes y su entorno “grabar las posibles crisis, siempre en condiciones de seguridad”, como herramienta para poder diagnosticar correctamente esta enfermedad.

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) en España cerca de 400.000 personas sufren esta enfermedad crónica del sistema nervioso que se caracteriza por la presencia de crisis epilépticas. Este trastorno, como otras afecciones neuronales, son el tema central del Día Mundial del Cerebro declarado por la Federación Mundial de Neurología ([WFN](#)) y que se celebra cada 22 de julio con el objetivo de promocionar la salud cerebral y concientizar a la sociedad sobre cómo prevenir y cuidar el cerebro.

Existen dos grandes tipos de epilepsia, la denominada ‘generalizada’, que suele estar vinculada a la genética, y la epilepsia ‘focal’, la más frecuente entre el público adulto. La diferencia entre ellas reside en “cómo están unidos los hemisferios del cerebro”, explica el Dr. Carrera. “Mientras que la generalizada estaría provocada por este motivo, la epilepsia focal lo que genera las crisis nace de un punto concreto del cerebro, pudiendo ser genética o de cualquier otro tipo”, puntualiza el doctor.

Siendo la más común la epilepsia focal, esta enfermedad puede darse a cualquier edad y por diferentes desencadenantes, lo que hace aún más importante saber  diferenciar sus síntomas y llegar a un buen diagnóstico. Es en este punto donde desde el servicio de neurología del Hospital Vithas Sevilla, formado por diferentes expertos en patologías neuronales, se recomienda a pacientes y familiares “grabar las crisis, siempre manteniendo los controles de seguridad, porque poder contar con este tipo



diagnóstico”.

De cara a realizar el diagnóstico correcto de un caso de epilepsia, el Dr. Carrera subraya que los especialistas tienen en cuenta “la historia clínica del paciente y los testigos del episodio, a los que se suman las pruebas específicas como pueden ser la resonancia magnética craneal y el electroencefalograma; pero que hoy en día los vídeos caseros con el teléfono móvil son una herramienta muy útil para observar los episodios sospechosos de crisis, dado que a veces el paciente no los recuerda con exactitud y que los familiares suelen estar nerviosos y no saben dar detalles”.

Ante el desconocimiento de la enfermedad el especialista en neurología del Hospital Vithas Sevilla suma que “se puede tener epilepsia y nada más, es decir, ser un paciente sano que tiene epilepsia”, lo que refuerza la importancia de diferenciar los síntomas de otras afecciones neuronales. “Partiendo de la definición más sencilla de epilepsia, la podemos entender cómo la predisposición a tener crisis. Todos podemos tener una crisis epiléptica ante ciertas circunstancias, como por ejemplo si tenemos una infección grave o una alteración de los niveles de sodio en la sangre. Ahora, los epilépticos tienen más facilidad para tener una crisis sin que haya ningún factor externo que lo provoque”.

Para las personas que ya son epilépticas, en algunos de los tipos de esta enfermedad, las crisis se pueden ver agravadas por factores externos, como son el menor descanso, aumento del estrés, consumo de alcohol o la fotosensibilidad. “No es muy frecuente, pero sí es verdad que, al dormir menos por las altas temperaturas, se dan más casos de crisis epilépticas”, recalca el especialista en neurología de Vithas Sevilla.

¿Qué se debe hacer ante una crisis epiléptica?

Tragarse la lengua es un mito. Ante una crisis epiléptica “jamás hay que forzar el abrir una mandíbula, nadie se ahoga con su lengua. Puedes tener problemas con las secreciones por una hiper salivación o una mordedura y que haya sangre, pero no te tragas la lengua”, señala el Dr. Carrera.

A estas recomendaciones, desde el servicio de neurología del Hospital Vithas Sevilla subrayan la importancia de mantener la calma todo lo posible, así como “controlar los posibles riesgos asociados a traumatismos o posibles lesiones”.

En este sentido, sin forzar a la persona afectada, el resto de los consejos pasan por eliminar del entorno aquellos elementos que pueden suponer un riesgo para el paciente y evitar que este se golpee. Una vez sea posible, se debe poner al paciente en posición de seguridad, “tumbado del lado izquierdo, facilitando la respiración y evitando posibles atragantamientos con la saliva o secreciones”.





asistenciales distribuidos por 13 provincias. Los 12.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la [Fundación Vithas](#), [Vithas Red Diagnóstica](#) y la central de compras [PlazaSalud](#). Vithas, respaldada por el grupo [Goodgrower](#), fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. [Vithas.es](#)[Goodgrower.com](#) Síguenos en: [LinkedIn](#)[Instagram](#)[Facebook](#)[Twitter](#)[YouTube](#)

Datos de la noticia



Profesional: **Dr. Carrera Sánchez , Ignacio**



Unidad especializada: **Área de Neurociencias**



Especialidad: **Neurología**

Compartir



Etiquetas

EPILEPSIA

NEUROLOGIA

Hospitales y centros Vithas



aceite de oliva

Algunos compuestos antioxidantes del aceite de oliva pueden atravesar la barrera hematoencefálica, lo que podría tener un efecto directo en el cerebro



Aceite de oliva (Foto: Pexels)

AGENCIAS

24 JULIO 2023 | 14:45 H

Archivado en:

DEMENCIA · ESTUDIO



No existen cifras oficiales, ni un registro que recoja las personas que en España sufren de **algún tipo de demencia** o de la enfermedad de Alzheimer. Según datos del Instituto Nacional de Estadística recogido por la sociedad Española de Neurología (**SEN**), se estima que hay entre 500.000 y 600.000 casos, que se estima que se duplicará hasta el millón de pacientes en 2050. Sin embargo, según datos de la Confederación Española de Alzheimer (**CEAFA**) hay **1.200.000 de personas afectadas** por Alzheimer u otra demencia actualmente en el país.

Un nuevo estudio sugiere que incorporar aceite de oliva a la dieta podría **ayudar** a reducir el **riesgo de demencia**. Mientras muchos países se enfrentan a tasas crecientes de Alzheimer y otras formas de demencia, el trabajo, presentado **NUTRITION 2023**, la reunión anual de la Sociedad Americana de Nutrición, ofrece la esperanza de que factores de un estilo de **vida saludable**, como la dieta, pueden ayudar a prevenir o ralentizar la progresión de estas **devastadoras afecciones**.

"Optar por el aceite de oliva, un producto natural, en lugar de grasas como la margarina y la mayonesa comercial es una elección segura"

"Nuestro estudio refuerza las directrices dietéticas que recomiendan **aceites vegetales** como el de oliva y sugiere que estas recomendaciones no sólo favorecen la salud cardíaca, sino también potencialmente la salud cerebral --afirma Anne-Julie Tessier, becaria postdoctoral de la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard (Estados Unidos)--. Optar por el aceite de oliva, un producto natural, en lugar de grasas como la margarina y la mayonesa comercial es una elección segura y puede **reducir el riesgo** de demencia mortal".

La demencia engloba una **serie de enfermedades** en las que las alteraciones del pensamiento o la memoria afectan a las actividades cotidianas de una persona. El **Alzheimer**, una enfermedad progresiva y mortal que afecta a unos 5,7 millones de estadounidenses, es la **forma más común de demencia**.

El estudio es el primero que investiga la relación entre la dieta y la muerte relacionada con la demencia. Los **científicos analizaron** cuestionarios dietéticos y registros de defunción de más de 90.000 estadounidenses a lo largo de tres décadas, durante las cuales **4.749 participantes** en el estudio murieron de demencia.

Las personas que consumían más de media cucharada de aceite de oliva al día tenían un 28% menos de riesgo

Los resultados indicaron que las personas que consumían más de media cucharada de aceite de oliva al día tenían un 28% menos de riesgo de morir por demencia en comparación con las que nunca o rara vez consumían aceite de oliva. Además, sustituir sólo una cucharadita de margarina y mayonesa por la cantidad equivalente de aceite de oliva al día se asoció a un riesgo entre un 8 y un 14% menor de morir por demencia.

Las **investigaciones** sugieren que las personas que utilizan regularmente aceite de oliva en lugar de grasas procesadas o animales tienden a tener dietas más sanas en general. Sin embargo, Tessier señala que la relación entre el aceite de oliva y el **riesgo de mortalidad** por demencia en este estudio era independiente de la calidad general de la dieta. Esto puede sugerir que el aceite de oliva tiene **propiedades especialmente beneficiosas** para la salud cerebral.

"Algunos compuestos antioxidantes del aceite de oliva pueden atravesar la **barrera hematoencefálica**, lo que podría tener un efecto directo en el cerebro --destaca Tessier--. También es posible que el aceite de oliva tenga un efecto indirecto sobre la salud cerebral al beneficiar la salud cardiovascular".

Estudios anteriores han relacionado un mayor consumo de aceite de oliva con un **menor riesgo de cardiopatías**. También se ha demostrado que la incorporación del aceite de oliva como parte de un patrón dietético mediterráneo ayuda a proteger contra el **deterioro cognitivo**.

Tessier advierte de que la investigación es observacional y no prueba que el aceite de oliva sea la causa del menor riesgo de **demencia mortal** y que serían necesarios más estudios, como ensayos controlados aleatorizados, para confirmar los efectos y **determinar la cantidad** óptima de aceite de oliva que se debe consumir para obtener estos beneficios. En general, sin embargo, el estudio se ajusta a las recomendaciones dietéticas y refuerza la evidencia de que el uso de aceite de oliva en lugar de margarina o mayonesa puede contribuir a una **dieta sana**.

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

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

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

goldentree.es

El IQ promedio en España es 95. Haz este IQ Test y verifica si tu IQ es más alto

WW IQ Test

aparición de esta enfermedad neurológica

En verano, los pacientes con migraña que cambian su alimentación o atraviesan situaciones de ayuno prolongado, pueden favorecer la aparición de esta enfermedad.



Paciente que sufre migraña. (Foto: Freepik)

ITZIAR PINTADO
25 JULIO 2023 | 00:00 H

Archivado en:
SEN · MIGRAÑA



10 hábitos que pueden hacerte más feliz si los practicas a diario, según la ciencia



10 hábitos que pueden hacerte más feliz si los practicas a diario, según la ciencia

Descubre varios hábitos para ser feliz y las costumbres que puedes incluir en tu día a día para tener un mayor bienestar emocional.

TRESB @tresbcom
Actualizado Martes, 25 julio 2023 - 00:29



10 hábitos que pueden hacerte más feliz si los practicas a diario, según la ciencia

Cuatro mujeres haciéndose un selfie - PEXELS

Lifestyle Las 102 mejores frases motivadoras que te ayudarán a tener un día feliz

Lifestyle 151 frases bonitas para compartir y recordar (y con significado especial)

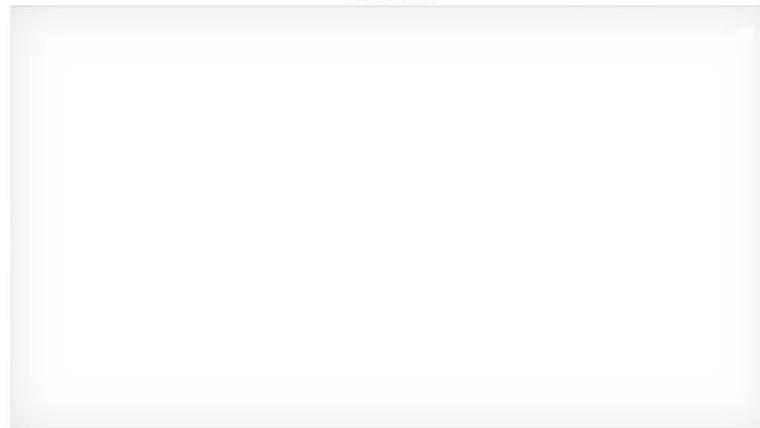
Lifestyle 100 preguntas para conocer mejor a tus amigos

La manera de **alcanzar la felicidad** puede ser diferente para cada persona, pero existen algunos puntos comunes para todas. La **ciencia** prueba que algunos **hábitos sencillos** que puedes seguir a **diario** ayudan a **lograr el bienestar** y a tener una **vida más feliz**.

¿Qué diferencia a la gente más feliz del mundo?

Tal Ben-Shahar, doctor en psicología y filosofía conocido con el sobrenombre del "profesor de la felicidad", explica en este vídeo que algunas **claves del éxito** para **ser feliz** son las **relaciones sociales**, la **gratitud** y la **apreciación** de las **cosas buenas** de la vida. "Una de las cosas que diferencia a **la gente más feliz** del mundo es que tienen una **relaciones íntimas sólidas**. Eso puede referirse a las relaciones **románticas**, pero también a **amistades y familia**", comparte el experto.

PUBLICIDAD



Solo necesitas dos minutos al día para ser más feliz con este hábito

El psicólogo **Alberto Soler** propone hacer una pausa en **nuestra rutina** y reflexionar sobre dónde estamos con este **ejercicio** que

10 hábitos que pueden hacerte más feliz si los practicas a diario, según la ciencia

has hecho durante el día de lo que te sientes **más orgulloso** y aquello que te habría gustado **nacer de manera diferente**.

Una de las claves para ser más feliz: socializar

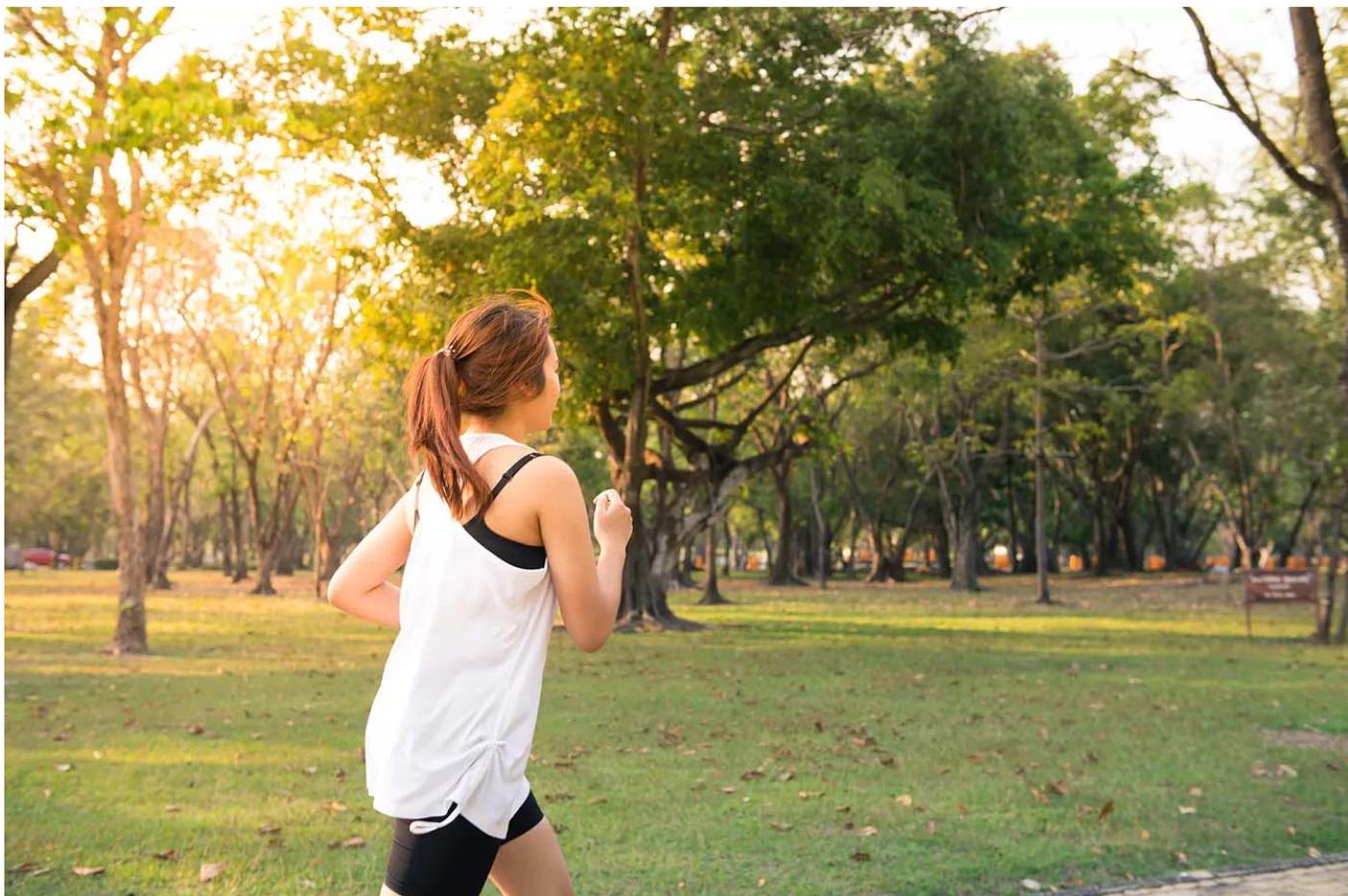
Una investigación realizada en **Harvard** concluyó que las **relaciones de calidad** son lo que tienen en común las **personas felices**. "Las más vinculadas a **sus amigos y su familia** viven más, logran en mayor medida sus **objetivos vitales** y son físicamente más **saludables**", expone **National Geographic**. Dedicar cierto tiempo al día a **socializar** con las personas de nuestro entorno es fundamental.



10 hábitos que pueden hacerte más feliz si los practicas a diario, según la ciencia

Hacer ejercicio físico, un hábito diario que te hará más feliz

Practicar **deporte** o hacer **ejercicio físico** con regularidad es importante para gozar de un **buen estado de salud**. No solo se trata de **cuidar tu cuerpo**, sino también tu **bienestar mental**. La **actividad física** aumenta la producción de **endorfinas**, señala **Mayo Clinic**. Son "los neurotransmisores del cerebro que nos hacen **sentir bien**" y ayudan a **reducir el estrés**.



Una mujer corriendo PEXELS

Abrazar a diario es otro de los hábitos para ser feliz

"Recibir un **abrazo** se asocia con la atenuación del **estado de ánimo** negativo que se produce en los días de conflictos personales", explica un artículo de la revista científica **PLOS ONE**. El **contacto físico** contribuye a que nuestro organismo libere **oxitocina y serotonina**, hormonas responsables del **bienestar** y la **felicidad**.

10 hábitos que pueden hacerte más feliz si los practicas a diario, según la ciencia

Ad  SunMedia



Un abrazo PEXELS

Pasar tiempo al aire libre cada día puede hacerte más feliz

Los resultados de un estudio publicado en **Springer Link** mostraron que **estar al aire libre** se asocia con un mayor **bienestar emocional**, mientras que pasar más tiempo delante de una pantalla se vincula a un **nivel de felicidad** menor. Además, el impacto de [la soledad](#) se reduce al estar en el **exterior**.



10 hábitos que pueden hacerte más feliz si los practicas a diario, según la ciencia



Una mujer en un campo PEXELS

La importancia de la calidad del sueño: dormir bien para ser más feliz

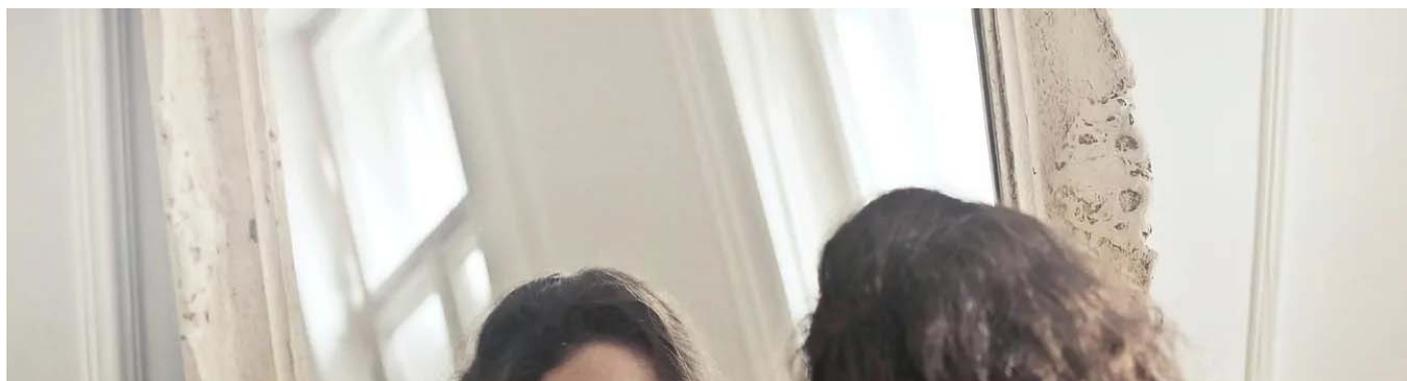
La **Sociedad Española de Neurología** comparte que un 48 % de la población adulta no tiene un **sueño de calidad**. Cuidar este aspecto para **dormir bien** todas las noches es básico si quieres **ser más feliz**. El portal **Better Sleep** destaca que el **sueño** alivia el **estrés**, ayuda a tener menos **emociones negativas** y a reaccionar mejor ante los **desafíos**.



Una mujer durmiendo PEXELS

Hábitos para ser feliz: quererse y hablarse en positivo

El gabinete de psicólogos **Linares Nevado** resalta la importancia de **hablar con uno mismo** en un **tono positivo**, amable y cariñoso: "Practica el **autocuidado**, rodéate de **personas positivas** y cultiva pensamientos y palabras amorosas hacia ti". Lanzarte **mensajes negativos**, como "soy muy torpe" o "todo me sale mal", afecta a **tu autoestima** y condiciona tu **comportamiento**.



10 hábitos que pueden hacerte más feliz si los practicas a diario, según la ciencia



Una mujer sonriendo frente a un espejo PEXELS

Haz algo por los demás para ganar felicidad

Distintos estudios científicos prueban que **ayudar a los demás** mejora el **estado de ánimo**, alivia el **estrés** y aumenta la **satisfacción**. Al hacer algo bueno por alguien también estarás haciendo algo para incrementar tu **grado de felicidad**. Puede ser una **palabra amable** a una persona que te atiende, un **favor** a un amigo, un **regalo** inesperado, un **gesto** como ceder el asiento en el transporte público o hacer **voluntariado**.



Una mujer con flores PEXELS

Marca objetivos en tu vida para ser feliz

La vida es un viaje en el que no existe una guía infalible. Establecer **metas realistas** puede ayudarte a avanzar por ese camino, tener **ilusión** por continuar y mejorar. "**Saber soñar** es una cualidad de las **personas felices**", subrayan los psicólogos del gabinete **Linares Nevado**.

10 hábitos que pueden hacerte más feliz si los practicas a diario, según la ciencia



Una mujer con un globo sonriente PEXELS

Hacer cosas nuevas cada día, otro hábito para ser más feliz

El aprendizaje tiene un impacto positivo sobre el **bienestar** de las personas. Reserva tiempo cada día para **descubrir cosas nuevas**, desarrollar **habilidades** y explorar terrenos en los que no sueles moverte para mejorar tu **motivación**, tu **capacidad intelectual** y tu **felicidad**.





Opinión - Portada

La falta de higiene dental influye en la aparición de enfermedades degenerativas como el ictus o el Alzheimer

📅 24 julio, 2023 👤 moon

DONTE GROUP, grupo líder de cuidado bucodental en España, reivindica la importancia de la higiene dental en el Día Internacional del Cerebro y advierte de que la falta de higiene dental influye en la aparición de graves enfermedades como el ictus o el Alzheimer.

Aunque la mayoría de personas sólo acuden al dentista por tratamientos puntuales, la revisión habitual es fundamental para prevenir posibles infecciones en las encías que puedan derivar en la aparición de bacterias periodontales. Este tipo de bacterias son microorganismos que circulan por la sangre y que pueden llegar a obstruir las arterias, produciendo, en el peor de los casos, un infarto cerebral. La Dra. **Clara Esteban**, **directora médica de DONTE GROUP**, remarca el peligro que ello supone: *“Una mala higiene bucal puede incrementar la*

CONSULTA EL
NÚMERO ACTUAL



Suscríbete a la Revista



Residencias para mayores

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

ACEPTAR

plugin cookies

de minutos, provocando el fallecimiento o una discapacidad severa sobre el paciente”.

Dicha patología es más frecuente de lo que se piensa. En España se producen 120.000 nuevos ictus y 40.000 personas fallecen por su causa, siendo especialmente frecuente en las mujeres. Prevenir este tipo de circunstancias se ha convertido en un objetivo para DONTE GROUP

El compromiso de DONTE GROUP va más allá, ya que los profesionales del grupo cuentan con formación impartida por la Fundación Freno al Ictus. Dicha formación consiste en detectar síntomas inmediatos tras un ictus, como náuseas, pérdida de fuerza en las extremidades o trastorno del lenguaje. Tras esto, se activa un protocolo de actuación que mitiga el impacto lo máximo posible. Las clínicas del grupo han obtenido así el sello de “Espacio *Cerebroprotegido*”, una iniciativa de esta fundación, en colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN), que busca crear espacios con los profesionales mejor instruidos en la lucha contra el ictus. *“1 de cada 6 personas sufrirán esta patología en su vida. A pesar de los datos, el 90 % de los ictus son prevenibles, por eso en DONTE GROUP estamos concienciados con la detección y prevención precoz, ya que el tiempo de actuación es vital para reducir todas las secuelas que pueden llegar a padecer las personas que sufren un ictus”, recalca Clara Esteban.*



**Residencias
para personas
mayores**



Aqua free

Filtros
antibacterianos

Protección
especial para
personas especiales



[← Ranking de Territorios por la Economía Sénior 2022](#)

[La Unidad Docente del Distrito Sanitario Málaga-Valle del Guadalhorce despide a la undécima promoción de especialistas en enfermería familiar y comunitaria →](#)



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

ACEPTAR

plugin cookies



[inicio](#) / [noticias](#) / [investigación](#) / el 15% de la población mundial tiene discapacidad y casi el 50% está causada por enfermed...

El 15% de la población mundial tiene discapacidad y casi el 50% está causada por enfermedad neurológica



24/07/2023 7:35:45

20 JUL 2023 12:04H MADRID

Ref.: <https://www.servimedia.es/noticias/15-poblacion-mundial-tiene-discapacidad-casi-50-esta-causada-enfermedad-neurologica/3758552>

Dr. Jose Miguel Laines Andres. Presidente de la Sociedad Española de Neurología

El 15% de la población mundial, es decir, más de 1.000 millones de personas, tienen algún tipo de discapacidad y casi el 50% de esta discapacidad está causada por enfermedades neurológicas, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Con motivo de la celebración el 22 de julio del Día Mundial del Cerebro, la SEN dio a conocer que, en el caso de España, las enfermedades neurológicas son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica.

Además, nueve de las quince patologías 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 la migraña, la epilepsia, la esclerosis múltiple, la demencia frontotemporal... también muy prevalentes y con altos índices de discapacidad.

Este año, el Día Mundial del Cerebro lleva por lema 'Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás'. Por ello, la World Federation of Neurology destacó 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.

DATOS EN ESPAÑA

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.

En este sentido, el presidente de la SEN, el doctor José Miguel Láinez, aseguró que "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”,

A esto añadió que “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”.

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.

MEJORA DE LA ATENCIÓN MÉDICA

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 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.

Por todo ello, “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”, puntualizó el doctor Láinez.

SUSCRÍBETE A NUESTRA NEWSLETTER

Acepto la [política de privacidad](#)

**Haz una donación económica.
Ayúdanos a seguir investigando la ELA**

© FUNDELA 2004-2021 ·

[Aviso legal](#)

[Condiciones Generales](#)

[Privacidad](#)

[Accesibilidad](#)

[Cookies](#)

[Autorización](#)

- -

logo

Vademecum (/)

Introduzca su búsqueda...



Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su búsqueda...

Spain (Es)

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

INICIO (/) / ULTIMA INFORMACION - NOTICIAS GENERALES (/NOTICIAS-GENERALES-1)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate (/vademecum_auth?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-230721-

acute+sico+desde+la+infancia++tres+factores+clave+para+mantener+un+cerebro+sano_18245)

Regístrate (/vademecum_register?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-230721-

acute+sico+desde+la+infancia++tres+factores+clave+para+mantener+un+cerebro+sano_18245)

Última Información

Principios Activos (/noticias-principios-activos-1) Alertas (/noticias-alertas-1)

Problemas Suministro (/noticias-problemas-suministro-1)

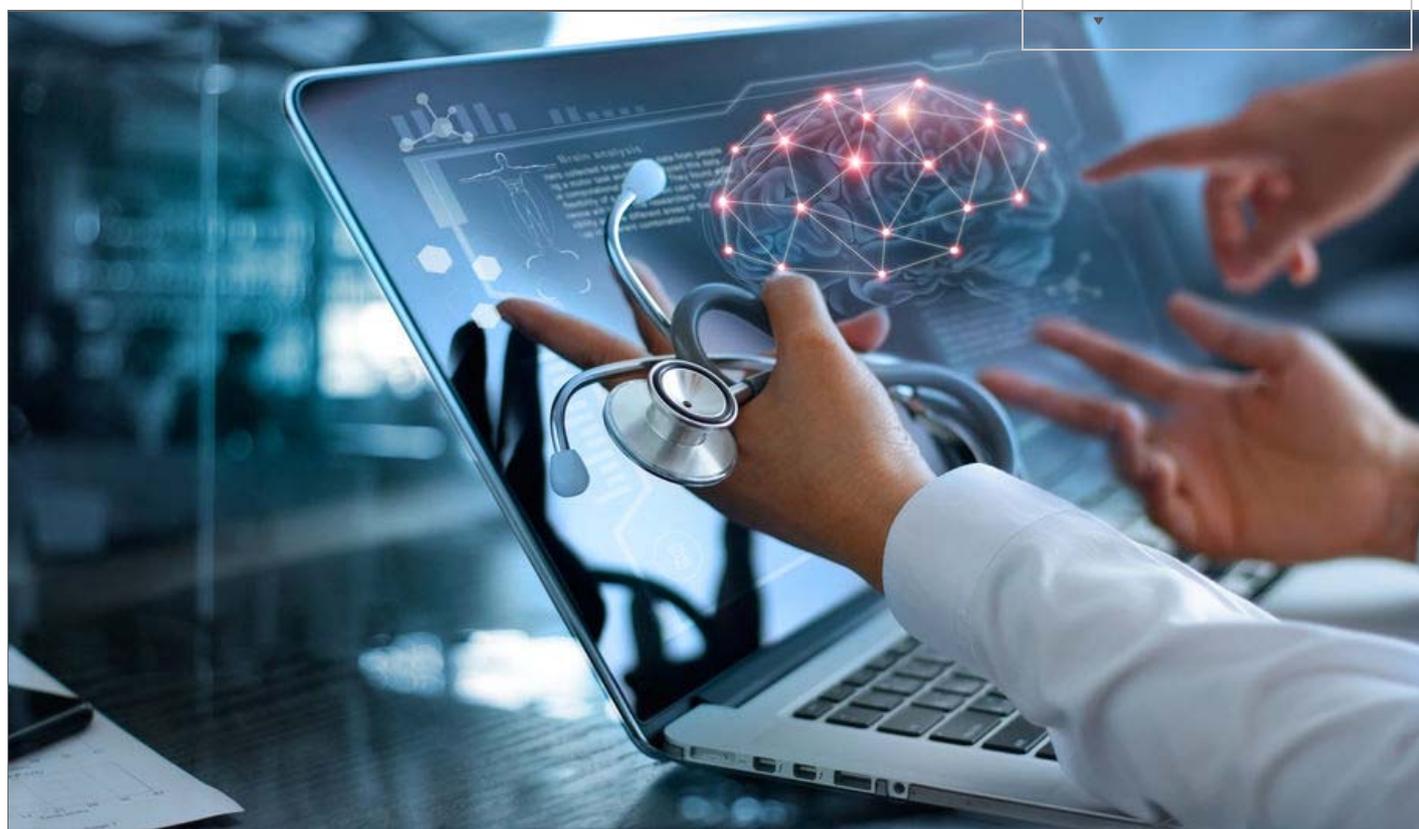
Actualización monografías Principios Activos (/noticias-atcmodificados-1)

Noticias (/noticias-generales-1)

Trabajo mental, dieta saludable y ejercicio físico desde la infancia, tres factores clave para mantener un cerebro sano

VADEMECUM - 21/07/2023 PUBLICACIONES (/busqueda-noticias-categoria_10-1)

Una de cada tres personas en el mundo se ven afectadas por un trastorno neurológico y esta es la primera causa de discapacidad.



La Federación Mundial de Neurología declaró el 22 de julio como el Día Mundial del Cerebro, promoviendo de esta manera la necesidad de crear conciencia sobre su potencial, riesgos y prevención de las enfermedades neurológicas. Este año se celebra bajo el lema "Salud Cerebral y Discapacidad".

Las enfermedades neurológicas son altamente prevalentes: una de cada tres personas en el mundo padece algún tipo de trastorno neurológico. Además, son también la primera causa de discapacidad y la segunda causa de mortalidad, datos que recoge la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Según esta misma sociedad, las enfermedades neurológicas afectan a más de 7 millones de personas en España y también lideran los rankings de incidencia, mortalidad y/o discapacidad. Por ejemplo, sólo el ictus es ya la segunda causa de mortalidad en España. Por otro lado, 9 de las 15 enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España, son de carácter neurológico.



Con motivo de esta efeméride, hemos entrevistado al Dr. Javier López del Val, neurólogo de la Clínica HLA Montpellier.

P: ¿Qué patologías afectan con más frecuencia al cerebro y qué pruebas se realizan para detectarlas?

Dr. López del Val: Hay numerosas patologías que pueden afectar y afectan al cerebro, pero posiblemente la más frecuente sea la vascular cerebral (accidentes vasculares cerebrales o ICTUS) que se detectan clínicamente y se confirman con estudios de TAC o resonancia nuclear magnética cerebral.

Posiblemente le siguen en frecuencia y prevalencia las cefaleas o migrañas, que también se diagnostican por historia clínica y que se confirman descartando otras patologías intracraneales con TAC o RMN.

Y, por supuesto, hay un amplio grupo de enfermedades degenerativas (demencias, Parkinson, parkinsonismos, epilepsia, infecciones del sistema nervioso central, cualquier tipo de traumatismo junto con superamplio, etc.) a las que se llega por historia y exploración y para las que las pruebas complementarias son solo para confirmar la sospecha clínica que ya establece el neurólogo.

P: ¿Es realmente posible que nuestro cerebro ayude a curar una enfermedad o hablamos del “efecto placebo”?

Dr. López del Val: El cerebro no cura enfermedades, pero sí que existe una llamada “plasticidad” que hace que las neuronas supervivientes aprendan la función de las que han muerto o degenerado. La capacidad de recuperación o rehabilitación es variable, siempre en función del tamaño cerebral destruido o afectado. Se está en camino de mejorar esta plasticidad a través de diferentes terapias (estimulación eléctrica cortical, ultrasonidos, etc.).

P: ¿Seguimos generando o regenerando neuronas también durante la edad adulta?

Dr. López del Val: Los estudios actuales nos confirman que sí. Pero cada persona debe poner los medios para conseguir una “regeneración”, es decir, debe ampliar el número de conexiones neuronales y dar más conectividad a las mismas: estudiando o leyendo. Es decir, ampliando constantemente los conocimientos durante toda la vida.

P: ¿Es necesario realizar ejercicios mentales específicamente diseñados para el entrenamiento cognitivo, o existen actividades cotidianas al alcance de todos?

Dr. López del Val: Todas nuestras actividades deben memorizarse y guardarse en nuestro cerebro (hablar un idioma, caminar, correr, calcular, etc.). El paciente que va perdiendo estas capacidades debe seguir “estudiando” o “entrenando” para no perder e incluso recuperar lo perdido.

P: La capacidad del cerebro para compensar el deterioro asociado al envejecimiento depende en parte de la reserva cognitiva y cerebral. ¿Cuáles son las actividades más indicadas para aumentar nuestra reserva cognitiva? ¿Son del mismo tipo que las indicadas para entrenar el cerebro?

Dr. López del Val: Cuanto más llenemos nuestro ordenador (cerebro) desde la infancia, más capacidad de reserva tendremos en el futuro. Pero si aun así se va perdiendo por la incidencia de determinadas enfermedades destructoras de neuronas, la actitud es seguir trabajando esa memoria de forma continuada para retrasar dicha pérdida.

P: Un estudio coordinado por el Instituto de Neurociencias de la Universitat Autònoma de Barcelona (INc-UAB) corrobora que existe una mejora cognitiva derivada de la dieta. ¿Qué tipo de dieta recomienda Ud., como especialista en la materia, para cuidar el cerebro?

Dr. López del Val: Es curioso que se hable de eso en un país en el que casi hemos inventado la dieta mediterránea. Toda dieta variada (carnes, pescados, verduras, frutas, etc.) sin tóxicos adicionales (alcohol en exceso, comida en exceso, etc.) y un adecuado ejercicio físico continuado nos ayuda a mantenernos física y psíquicamente en forma.

P: Aunque la demencia es muy prevalente entre la gente mayor, la ansiedad y la depresión constituyen la causa número uno de discapacidad a partir de los 50 o 60 años. ¿Qué estrategias e iniciativas recomienda para prevenir la pérdida de la salud cerebral?

Dr. López del Val: En muchas ocasiones la depresión es una causa de un aparente deterioro cognitivo (el paciente está encerrado en sí mismo y se aísla del exterior) y por supuesto las enfermedades psiquiátricas son otro amplio grupo que contribuye al mal funcionamiento cerebral. Este apartado podrá solucionarse cuando se tenga un mayor y mejor conocimiento de cómo funciona la neurotransmisión cerebral y las sustancias químicas que producen las neuronas de las que hoy sabemos todavía poco. La dopamina mejora la movilidad y el control del movimiento, la serotonina mejora el humor y el ánimo, pero no podemos ni imaginarnos cuántas más están alteradas en enfermedades psiquiátricas y neurológicas. Su conocimiento nos permitirá curar muchas de estas enfermedades.

En cuanto a iniciativas, insisto en seguir ampliando el conocimiento mediante estudios neurocientíficos del funcionamiento neuroquímico cerebral y, sobre todo, trabajo mental, dieta saludable y ejercicio físico desde la infancia suelen ser garantía de éxito.

Fuente: Grupo Hospitalario HLA

PORTADA

AUTONOMÍA Y DEPENDENCIA

DISCAPACIDAD

SALUD

ACTIVIDADES

ACTUALIDAD

QUIÉNES SOMOS

CUIDA TU SALUD CEREBRAL Y REDUCE LA DISCAPACIDAD PROVOCADA POR LAS ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

Sáb 22 Julio 2023 📅



22 de julio: Día Mundial del Cerebro. Cuida tu salud cerebral y reduce la discapacidad provocada

por las enfermedades neurológicas

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** junto a sociedades científicas neurológicas de todo el mundo conmemoran, 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 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, 9 de las 15 enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas, con enfermedades como ictus, alzhéimer, párkinson o ELA liderando la clasificación; sin olvidar otras enfermedades neurológicas como migraña, epilepsia, esclerosis múltiple, 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 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 tanto, es responsabilidad de todos priorizar la salud del cerebro y concienciarnos sobre el importante papel que desempeña el cerebro en nuestra salud y calidad de vida”.

Y es que se ha comprobado que llevar hábitos de vida cerebrosaludables ayudaría a prevenir muchas enfermedades neurológicas: 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. 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 estas medidas cerebrosaludables.

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 y educativas, pero también de toda la sociedad”, señala el doctor José Miguel Láinez. “Por otra parte, son muchas las personas con discapacidad neurológica que viven el estigma, la discriminación y la exclusión social”, concluye.

Los cinco objetivos del **Día Mundial del Cerebro 2023** son:

- La discapacidad cerebral se pueden prevenir, tratar y rehabilitar.
- Fomentar la salud cerebral puede reducir la discapacidad asociada a las enfermedades neurológicas.
- El acceso universal a la atención, tratamiento y rehabilitación de las enfermedades neurologías 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

ENLACES RELACIONADOS:

[Consulta la Guía de las Discapacidades en nuestra web](#)

[Consulta otras Noticias de Actualidad](#)

HISTORICO
DE NOTICIAS

VOLVER A
ACTUALIDAD

NOTICIAS

Día Mundial del Cerebro 2023: Cinco objetivos contra la discapacidad

Por **Diario Salud Redacción** | Julio 24, 2023



La **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, en colaboración con la **Federación Mundial de Neurología** y la **Federación Mundial para la Neurorehabilitación**, conmemoró el **Día Mundial del Cerebro** bajo el lema "*Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás*". La jornada buscó **destacar la importancia de abordar las enfermedades neurológicas que representan una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo.**

Según estadísticas proporcionadas por la Federación Mundial de Neurología, aproximadamente el **15% de la población mundial, es decir, más de mil millones de personas, sufren algún tipo de discapacidad**, y casi la mitad de estos casos están **relacionados con enfermedades neurológicas**, representando el 44% de los casos en España.

El informe de la SEN reveló que en España, 9 de las 15 enfermedades más frecuentes entre las personas con discapacidad son de origen neurológico, destacando el ictus, el alzhéimer, el párkinson y la ELA como las principales causas.

Para abordar este problema creciente, se establecieron cinco objetivos fundamentales para el Día Mundial del Cerebro 2023:

- **Prevención:** Se resaltó la importancia de prevenir, tratar y rehabilitar las discapacidades cerebrales.
- **Concienciación:** Se enfatizó en fomentar la salud cerebral para reducir las discapacidades asociadas a las enfermedades neurológicas.
- **Acceso:** Se abogó por el acceso universal a la atención, tratamiento y rehabilitación de las enfermedades neurológicas para reducir las tasas de discapacidad.
- **Educación:** Se promovió la educación y concienciación sobre las enfermedades neurológicas para prevenir y mejorar la comprensión y empatía hacia las personas que viven con discapacidad cerebral y sus familias.
- **Defensa:** Se reiteró que la salud cerebral es un derecho humano que debe ser aplicado para todos, sin importar su ubicación geográfica.

De acuerdo con la **Federación Mundial de Neurología**, las **enfermedades neurológicas son la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo**. Además, se señaló que las personas con discapacidad tienen el **doble de probabilidades de desarrollar afecciones crónicas que pueden afectar negativamente la salud cerebral**, reduciendo hasta en 20 años su esperanza de vida.

Para contrarrestar esta tendencia, los expertos destacaron la importancia de **adoptar hábitos cerebrosaludables**, como la **práctica de actividades intelectuales y físicas**, seguir una **dieta mediterránea**, **evitar el tabaco, el alcohol, la hipertensión y la depresión**, y **fomentar la socialización**, ya que se estima que hasta el **90% de los casos de ictus** y el **30% de los casos de alzhéimer y epilepsia podrían prevenirse con estas medidas.**

En este sentido, la SEN hizo un llamado a **mejorar la atención médica y el acceso a tratamientos y rehabilitación para las personas**



con **discapacidad neurológica**, enfatizando la importancia de erradicar el estigma y la discriminación que a menudo enfrentan.

TEMAS:

CEREBRO

DISCAPACIDAD

ENFERMEDADES CEREBRALES

NEUROLOGIA

No te pierdas una noticia, [suscribete](#) gratis para recibir DiarioSalud en tu correo, siguenos en [Facebook](#), [Instagram](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#), [telegram](#) y [Youtube](#)



Diario Salud Redacción

Publicidad

Publicidad



Sintonía Feminista: Alzheimer y la importancia de las/os cuidadoras/es* – 18.07.23

Por **Radio Sintonía** - 25/07/2023



Entrevistas

Sintonía Feminista: Alzheimer y la importancia de las/c

1x

00:00 / 00:20:35

SUBSCRIBE

SHARE

[Descargar archivo](#) | [Reproducir en una nueva ventana](#) | Duración:
00:20:35 | Grabado el 25/07/2023



Según datos publicados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), en 2022, **unas 800.000 personas padecen Alzheimer en España**, de los cuales alrededor del 30% de los casos no están diagnosticados. Por otro lado, se calcula que el 5% de la población de más de 65 años está afectada por la enfermedad de Alzheimer.

En el programa de esta tarde hemos debatido acerca del Alzheimer y la importancia de su diagnóstico, de la relevancia de la figura de las/los cuidadoras/es ante esta y otras demencias y sobre los prejuicios y estigmas existentes. Contado para ello con la participación de Yanira Soto, psicóloga de la Asociación de Fuerteventura de Familias de personas con Alzheimer y otras demencias (AFFA), entidad sin ánimo de lucro fundada en 2019 que tiene como misión trabajar por y para la salud y mejora de la calidad de vida de las personas que conviven con Alzheimer o cualquier otra demencia.

Deja un comentario



Sociedad

Los audífonos reducen a la mitad el riesgo de demencia

Para aquellos con mayor probabilidad de pérdida cognitiva su uso es crucial aunque no los necesiten. Para el resto, no

- [¿Con qué enfermedad tienes 2,5 veces más riesgo de sufrir demencia?](#)
- [Día Mundial del Alzheimer: los casos de demencia en España subirán un 83% en 2050](#)
- [Mayor riesgo de demencia por comer más ultraprocesados](#)



▲ **Audífonos en personas mayores** Freepik / Freepik

BELÉN TOBALINA



Madrid Creada: 26.07.2023 02:03

Última actualización: 26.07.2023 02:03

En 2050 una de cada diez personas en el mundo sufrirá una pérdida de audición discapacitante. Cuando el motivo principal de esta merma es la edad se conoce como presbiacusia y, según la Comisión de Audiología de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello, afecta al 20% de la población a partir de los 60 años, al 30% entre los 65 y 70 años, y al 70% a partir de los 70.

MÁS NOTICIAS



Enfermedades

Qué enfermedades se agravan con el verano



Ejercicio físico

Andar 10.000 pasos al día ¿mito o solución efectiva?

Se trata de una pérdida gradual, en la que primero desaparecen los sonidos agudos y se dejan de oír consonantes como la «s». Los primeros síntomas que los pacientes empiezan a notar es que oyen, pero no entienden, sobre todo si hay ruido alrededor, y que tienen que subir el volumen de la televisión y la radio. Si no se pone remedio a tiempo, el problema puede ser mayor. No oír bien hace que muchas personas se aislen socialmente, lo que puede incrementar el riesgo de demencia.

Así, el primer ensayo aleatorizado hecho al respecto, y publicado esta semana en «The Lancet», concluye que los audífonos podrían reducir el deterioro cognitivo en mayores, pero solo en aquellos con mayor riesgo de demencia.

Los investigadores incluyeron en el ensayo a 977 adultos de 70 a 84 años de EE UU: una cohorte con mayor riesgo de deterioro cognitivo por sufrir problemas cardiovasculares y una de voluntarios sanos, y realizaron dos análisis.

Los participantes fueron asignados al azar a una intervención auditiva (asesoramiento auditivo y entrega de audífonos) o a una intervención de control que implicaba un asesoramiento más generalizado sobre el envejecimiento saludable con sesiones sobre enfermedades crónicas y se les hizo un seguimiento dos veces al año durante tres años.

En un primer análisis, al combinar ambos grupos, no detectaron ninguna diferencia en el deterioro cognitivo entre el grupo de participantes a los que se les dio audífonos y el que no.

Sin embargo, en un segundo análisis, se detectó que entre aquellos que tenían un mayor riesgo de deterioro cognitivo hubo un 48% menos de cambios cognitivos durante los tres años del estudio en el grupo que recibió audífonos en comparación con los que no lo tenían.

Estos hallazgos subrayan la importancia de tratar la pérdida auditiva en las personas mayores, ya que puede proteger contra la demencia. «Los resultados son sorprendentes porque los participantes no necesitaban audífono; es decir, tenían solo cierta pérdida auditiva, y se ha demostrado que en aquellos con mayor riesgo de sufrir demencia, como es el caso de las personas con problemas cardiovasculares, es importante llevar audífono para evitar el deterioro cognitivo», explica la doctora Raquel Sánchez del Valle, coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología.

Este estudio, revisado por pares y presentado esta semana durante la Conferencia Internacional de la Asociación del Alzheimer, se suma a la creciente evidencia de que abordar la discapacidad auditiva debería ser un objetivo de salud pública mundial primordial frente a la demencia.

«Estos resultados brindan una evidencia convincente de que el tratamiento de la pérdida auditiva es una herramienta poderosa para proteger la función cognitiva en la vejez y posiblemente, a largo plazo, retrasar un diagnóstico de demencia», afirma Frank Lin, de la Escuela de Medicina de la Universidad Johns Hopkins.

Más del 5% de la población mundial sufre una pérdida de audición discapacitante. **Y en el caso de los mayores de 60 años, más del 65% experimenta cierta pérdida de audición, siendo de grado moderado o alto en casi el 25% de este grupo de edad, según el informe «World Report On Hearing» de la Organización Mundial de la Salud.**

Sin embargo, menos de una de cada diez personas con pérdida auditiva en países de ingresos bajos y medios y **menos de tres de cada diez en países de ingresos altos utilizan actualmente audífonos.**

Y eso pese a que la pérdida de audición no tratada se asocia con un mayor deterioro cognitivo. Así, tal y como concluyó la Comisión Lancet sobre Demencia de 2020, esta pérdida auditiva está asociada al 8% de los casos de demencia en todo el mundo, lo que equivale a 800.000 de los casi 10 millones de nuevos casos de demencia diagnosticados cada año.

Hipótesis

Varios motivos explican esta realidad, como que la pérdida de audición puede hacer que el cerebro trabaje más en entender lo que escucha que en recordar o memorizar, o que la pérdida de audición provoque que el cerebro envejecido se encoja más rápidamente.

Otra posibilidad es que la pérdida de audición haga que las personas sean menos sociables y que la reducción de la estimulación provoque atrofia cerebral.

ARCHIVADO EN:

Investigación / Alzheimer / Salud

 [0 Ver comentarios](#)



Más leídas

memoria de personas 30 años mas jovenes?

Aunque el deterioro físico y cognitivo es algo muy frecuente en las personas con edad avanzada, hay un perfil de mayores sin muestras de demencia. Los investigadores profundizan en los factores



Personas mayores con alto nivel cognitivo (Foto. Freepik)



PAOLA DE FRANCISCO
26 JULIO 2023 | 00:00 H



Archivado en:

ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS · DEMENCIA · ALZHEIMER

El **deterioro cognitivo** es algo que cada vez está más presente en la población mayor debido a que vivimos más años. Como señalaba en una [entrevista realizada a ConSalud.es](#) el **Dr. Saúl Martínez-Horta**, neuropsicólogo del servicio de Neurología del Hospital de la Santa Creu y Sant Pau de Barcelona, esto se puede explicar a partir de una pregunta que él se hace a menudo en su trabajo: "¿El cerebro evolucionó al mismo tiempo que el cuerpo para vivir tanto tiempo?".

Según datos del Instituto Nacional de Estadística recogido por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, se estima que hay entre 500.000 y 600.000 casos de demencia o enfermedad de Alzheimer en nuestro país. Según datos de la **Confederación Española de Alzheimer (CEAFA)**, son 1,2 millones de personas afectadas. Aunque no existen cifras oficiales se sabe que estas patologías neurodegenerativas constituyen la pandemia del siglo XXI, con permiso de la Covid-19, y se duplicarán en los próximos años con el mayor envejecimiento poblacional y los actuales estilos de vida.

Los "SuperAngers" son grupo de personas con una edad igual o superior a los 80 años que mantienen unas capacidades cognitivas de personas de hasta 30 años más jóvenes

Sin embargo, aunque hay cada vez más casos, también se conoce a un grupo de personas mayores que **parecen inmunes a este daño cerebral**. Se trata de los **"superancianos" o "superenvejecidos"**, términos que traducen la denominación "SuperAngers" que hace referencia a un grupo de personas con una edad igual o superior a los 80 años que mantienen unas capacidades cognitivas de personas de **hasta 30 años más jóvenes**.

Se conoce que los hábitos de vida de una persona influyen en el posterior desarrollo de una demencia. De hecho, según datos de la SEN, **el 40% de los casos serían prevenibles** si se realiza ejercicio físico, se sigue una dieta saludable y se cuenta con una correcta higiene del sueño. Estos factores, así como **elementos genéticos**, pueden evitar el desarrollo del deterioro cognitivo. Sin embargo, durante años se ha desconocido qué había exactamente detrás de los "superenvejecidos".

LA JUVENTUD DEL CEREBRO DE UN ANCIANO

Recientemente un equipo de la **Universidad Politécnica de Madrid** ha publicado en *The Lancet Healthy Longevity* un [estudio](#) que ahonda en la **estructura cerebral y el perfil fenotípico** de los superancianos en comparación con el resto de adultos de su misma edad. Es decir, conocer si tenían variedades en cuanto al tamaño o constitución de este órgano o en factores genéticos, sociales o del entorno en el que han desarrollado su vida que explicaran las diversidades cognitivas.

La investigación reunió a 64 personas de más de 80 años con cerebros de **50 años** y a 55 adultos mayores de 80 años típicos. Los resultados reflejan que los superenvejecidos tenían **un mayor volumen de materia gristransversal** en varias partes del cerebro. Además, se identificó que sufrían **una atrofia más lenta** y que tienen **mayor capacidad de aprendizaje** memorístico.

No se observaron diferencias en cuanto a la frecuencia del ejercicio físico, pero sí se detectó que los superancianos realizaban **movimientos como el golpeteo de dedos o la marcha de forma más rápido**, lo que podría indicar que esta forma de ejercicio podrían prevenir la demencia, pero también ser resultado de una mejor función cognitiva. Además, el primer grupo conserva **una mejor salud mental** y una **formación musical** que para los investigadores explicarían un entrenamiento que mejora la memoria episódica.

El tipo de ejercicio físico y la salud mental son dos factores implicados en el freno de la demencia

Los autores señalan que los factores de prevención de demencia son especialmente importantes para evitar el deterioro de la memoria. Algo que reafirma lo expresado en distintos estudios y obras como el libro publicado a principios de este año 'The Age-Proof Brain: New Strategies to Improve Memory, Protect Immunity, and Fight Off Dementia' del neurólogo estadounidense, el **Dr. Marc Milstein**. En este texto, el Dr. Milstein incide en la importancia de la hidratación, el ejercicio al aire libre, una dieta saludable, la música, hacer planes diferentes y descansar para mantener un cerebro saludable.

Con la investigación los trabajadores de la UPM van más allá y señalan que **el tipo de ejercicio físico y la salud mental son dos factores implicados en el freno del daño cerebral**. Los autores indican la importancia de seguir estudiando en estos puntos para conocer cómo preservar la función cognitiva en las personas mayores de 90 años. Actualmente las patologías cerebrales son una importante amenaza en nuestro sistema sanitario con la población española envejecida que va en aumento. Sin embargo, está en manos de todo el mundo evitar el deterioro cognitivo, de conseguir que el 40% de los casos evitables no se lleguen a desarrollar nunca, y de convertirse, incluso, en "superenvejecidos".

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

Te puede gustar

Un médico avisa: «El culpable del abdomen voluminoso puede ser el hígado graso».

goldentree.es

Enlaces Promovidos por Taboola



INICIO

LA PAMPA

PAÍS

MUNDO

DEPORTES

SEPELIOS

LINEA ABIERTA

CAMPO



+ MÁS ▾

INGRESAR



> Salud

9 hábitos para tener un cerebro sano, según los neurólogos

🕒 25 JULIO 2023



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.



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, este 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.

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".

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

Mantenerse activo intelectualmente realizando actividades que estimulen la actividad cerebral como: leer, escribir, bailar, escuchar música, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, acudir a eventos culturales, resolver crucigramas, aprender un nuevo idioma, viajar, conversar...

Potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación, el aislamiento social. También participando en actividades de grupo, colaborando con la sociedad, etc.

Evitar el estrés y tener una actitud positiva frente a la vida. La risa puede ser el mejor aliado.

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.

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.

Evitar el consumo de tóxicos como alcohol, tabaco y drogas.

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 Fernández 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,...)".

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.

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



TeleMadrid

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



DIRECTO



NOTICIAS A LA CARTA ONDA MADRID OCIO

VIDEO (/NOTICIAS/SOCIEDAD/ASI-HA-SIDO-LA-ESPECTACULAR-DETENCION-DE-L

Así ha sido la espectacular detención de un peligroso narcotraficante en plena GranVía de Madrid (/noticias/sociedad/Asi-ha-sido-la-espectacular-detencion-de-un-peligroso-narcotraficante-en-plena-Gran-Via-de-Madrid-0-2581541861--20230725013209.html)

REAL MADRID (/PROGRAMAS/TELENOTICIAS-1/A-SEIS-MESES-DEL-NUEVO-BERNABEU-1

A seis meses del nuevo Bernabéu (/programas/telenoticias-1/A-seis-meses-del-nuevo-Bernabeu-2-2581561851--20230725060301.html)

120 minutos (https://www.telemadrid.es/programas/120-minutos/)

Facebook



TikTok

in

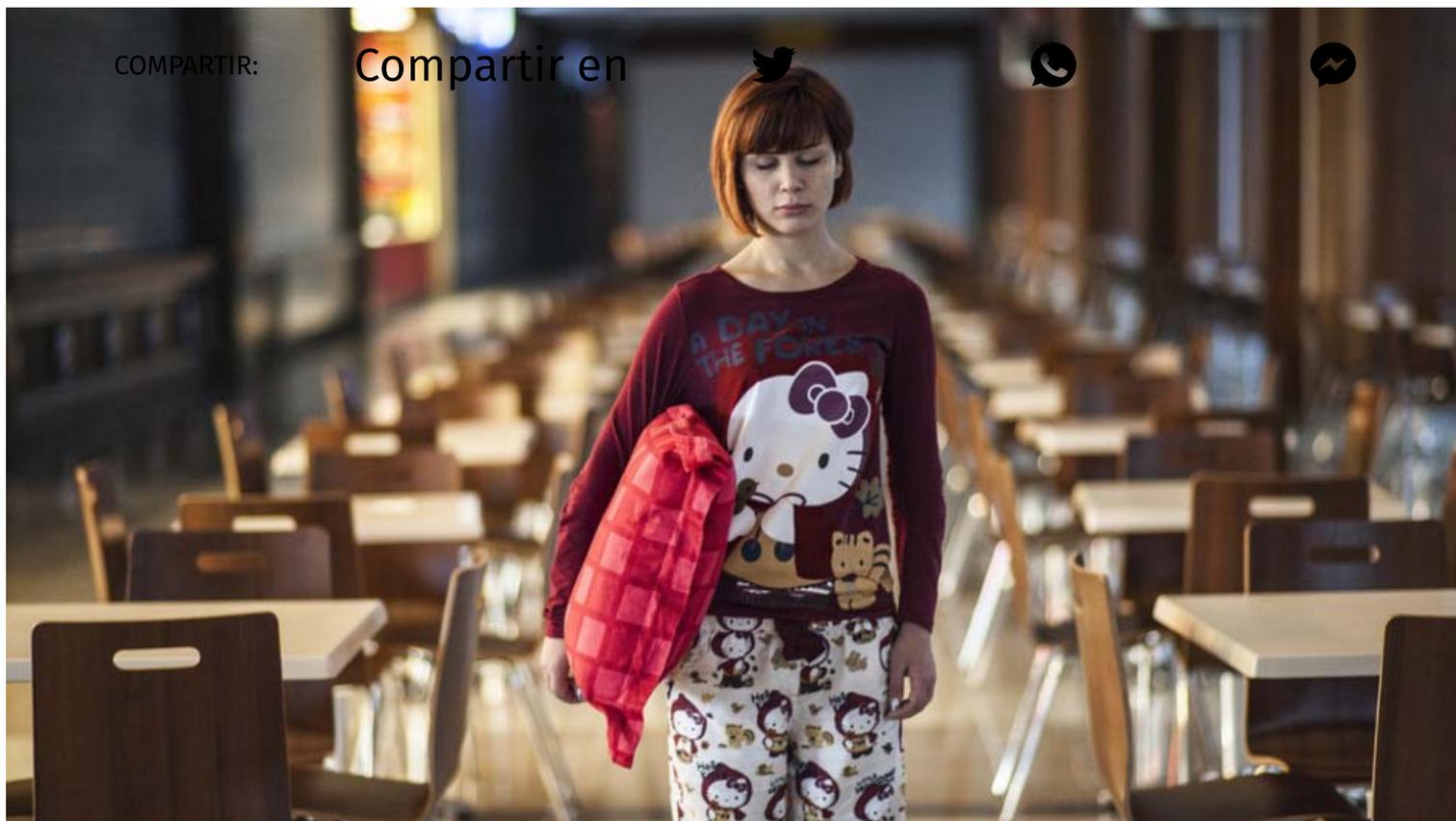


SALUD (HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/SALUD/)

Estas son las mejores horas para irse a dormir según tu edad

No dormir el tiempo suficiente no sólo hace que nos levantemos cansadas, sino que puede provocar problemas de salud





COMPARTIR:

Compartir en



Foto: Engin_Akyurt/PIXABAY | Vídeo: Telemadrid



Consejos para evitar el insomnio en las noches de calor(<https://www.telemadrid.es/salud/Consejos-para-evitar-el-insomnio-en-las-noches-de-calor-0-2574642519--20230702125246.html>)

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 cardíaca. El riesgo aumenta en un 12% si te vas a dormir entre las 23:00 y las 00:00 y en un 25% cuando te metes en la cama más allá de la medianoche.

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:

- **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.

COMPARTIR:

Compartir en



- **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.
- **Niños en edad preescolar (3-5 años):** el tiempo ideal dedicado a dormir es de 10 a 13 horas, pero no debe ser inferior 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.



Temas

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