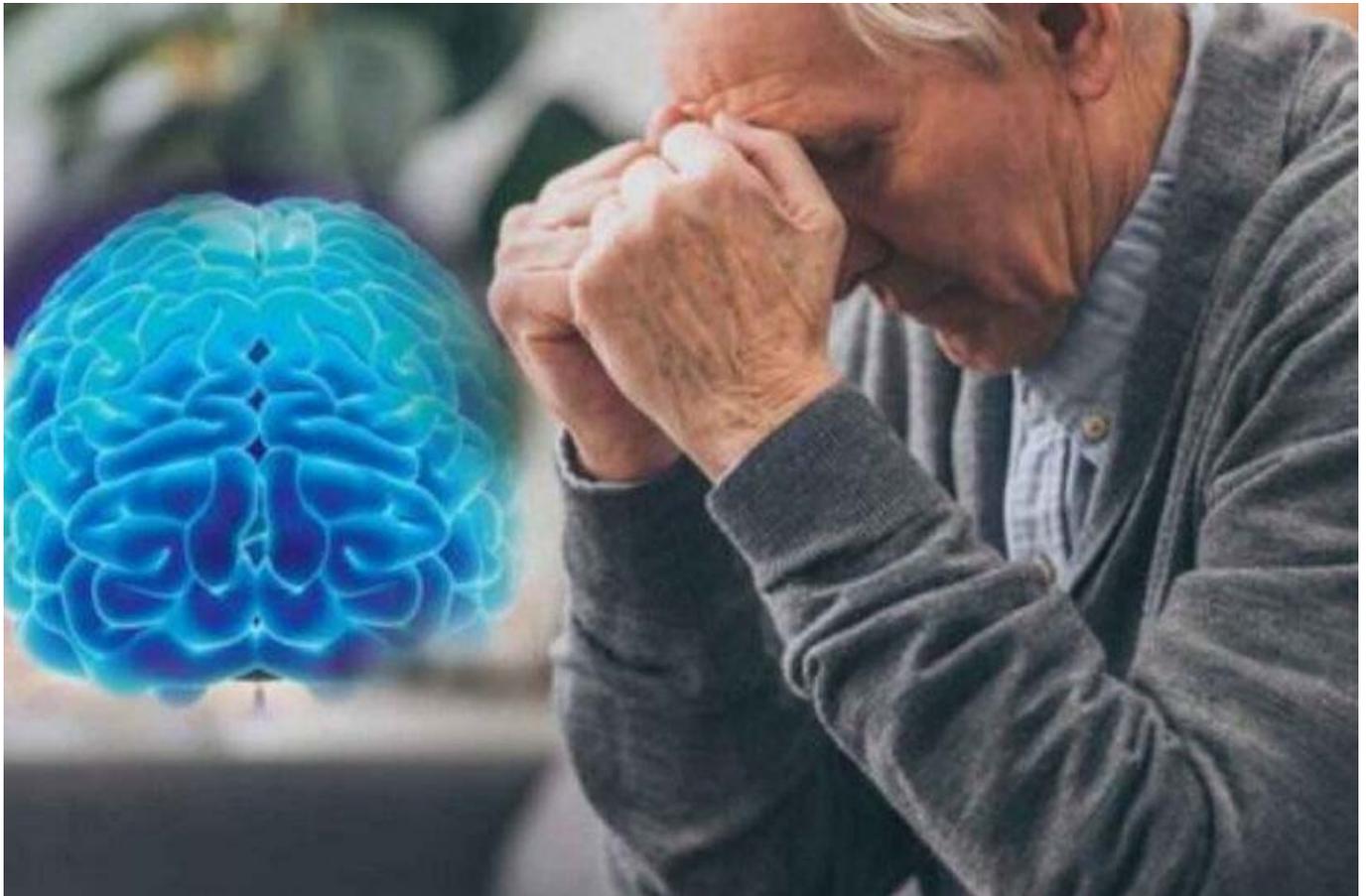




Radio 580 OFFLINE

10 alimentos para prevenir el alzheimer

Escrito por: Agencias  agosto 14, 2023



El Alzheimer es un tipo de demencia. Es una enfermedad neurodegenerativa que afecta disminuyendo la capacidad intelectual de la persona que la padece, en comparación a sus capacidades previas.

Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN), unas 800.000 padecen la enfermedad de Alzheimer en España. Según esta sociedad científica, concentra el 60% de los casos de demencia y cerca del 30% de los casos no están diagnosticados. Pero esta enfermedad se puede prevenir con la alimentación.

Los alimentos que previenen el alzheimer son

1. **Frutas y verduras:** Algunas como el brócoli, la col, las espinacas, la remolacha, las berenjanas o los pimientos son las verduras más idóneas para mejorar la capacidad preventiva. En el terreno frutal destacan las ciruelas, las moras, las uvas, las fresas, las cerezas y los arándanos. Aquellos productos de la tierra de tonalidades más oscuras e intensas deben estar siempre en nuestra nevera.
2. **Cítricos:** Los antioxidantes que contienen resultan muy beneficiosos para el cerebro humano. La vitamina C (presente en frutas como la papaya, la fresa y el kiwi) puede evitar la acumulación de sustancias dañinas en el tejido cerebral.
3. **Pescados azules:** Al ser ricos en ácidos grasos omega 3, se convertirán en una fuente de grasas buenas (atún, caballa, salmón, boquerón, etc.).
4. **Carne roja:** La ingesta de ternera es una fuente rica en vitamina B12, esencial para la función saludable del cerebro.
5. **Frutos secos:** Son ricos en vitamina E y aceites protectores.
6. **Aceite de oliva:** Aumenta los niveles de colesterol bueno (HDL), protegiendo las neuronas y eliminando el colesterol malo (LDL).
7. **Espicias:** La cúrcuma, presente en el curry, se convierte en el componente idóneo para prevenir la formación de las placas del alzheimer en el cerebro. ¿Sabías que en la India, país donde más se consume curry, es donde menor presencia tiene esta enfermedad?
8. **Café:** Junto a los cítricos y el té verde, es de los productos que mayor antioxidantes contiene, por lo que estimulará la actividad neuronal y prevendrá de la muerte cerebral y la pérdida de memoria.
9. **Chocolate:** Resulta esencial a la hora de mejorar nuestras habilidades cognitivas y evitar la aparición del alzheimer, mejorando el flujo continuo de sangre al cerebro.
10. **Vitaminas:** Una dieta rica en vitaminas B12, C, D y E se convierte en el mejor escudo frente al alzheimer. No obstante, no deberán consumirse suplementos sin recomendación médica, ya que tanto la falta como el exceso de vitaminas son perjudiciales.

[Menu](#)

no son más inteligentes ni más creativos

13 agosto, 2023



Entre el 10 y el 15 por ciento de la población es siniestra, una condición no sólo genética sino todavía influenciada por factores ambientales. Hay varios mitos sobre las características de las personas zurdas, pero **ser izquierdo no es mejor ni peor** que ser diestro o ambidiestro, simplemente es una condición más, como cualquier otro trazo de las personas.

Leonardo da Vinci, Aristóteles, Mozart y otras grandes personalidades utilizaban su mano izquierda como principal, y esto alimentó **el mito de que los zurdos son personas «brillantes» y creativas**. Sin retención, antaño era mal conocido pues se consideraba la zurdera como un defecto, y se reeducaba a los niños para usar todavía la mano derecha. Por fortuna, eso ya no sucede.

su pie, oreja y ojo izquierdos. Es lo que se conoce como lateralidad del cuerpo.



Tres mitos de las personas zurdas

«Son más inteligentes»

Se dice que las personas zurdas son personas muy inteligentes y que presentan un coeficiente intelectual superior a la media. Pero desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) explican que hay numerosos estudios que han intentado ver si hay diferencias con otras personas que no son zurdas, y en realidad no se han conocido.

Según las investigaciones "en cuanto a las características del cerebro, la inteligencia, capacidad de enseñanza o memoria **no hay diferencias entre una persona diestra o siniestra**". Ser izquierdo no implica una veterano capacidad o inteligencia.

«Son más creativos»

La zona del cerebro que controla el enseñanza de la música, el arte o el estilo se encuentra en el hemisferio derecho, el banda dominante en las personas zurdas, por lo que se suele asegurar que presentan una veterano creatividad.

Esto no es más que un mito, pues **el cerebro no funciona de forma aislada**. Sin retención, cuando se estudia el cerebro con técnicas de imagen mientras la persona está haciendo una tarea determinada, sí se puede observa que hay una parte del hemisferio dominante.

Así, mientras que en los diestros el hemisferio izquierdo se encuentra más desarrollado, y es el que controla tanto la movilidad del hemisferio derecho como la capacidad de entender y expresarse, **en el caso de los zurdos el hemisferio dominante puede ser tanto el izquierdo como el derecho**.

Mientras que el 80 % de los diestros tiene dominancia del hemisferio derecho, el 60 % de los zurdos tiene dominancia izquierda.

No existen diferencias en las características del cerebro entre zurdos y diestros en lo que a inteligencia, capacidad de enseñanza o memoria se refiere.

«Enferman más y mueren antaño»

Otro mito sobre las proclinas zurdas es que son más vulnerables a trastornos inmunológicos que los hacen más proclives a sufrir enfermedades, así como que mueren más jóvenes que las personas diestras.

Sin retención, el origen del estudio sobre la crimen prematura es sobrado discutible y no se puede afirmar que los zurdos vivan menos que otras personas.



Algunas verdades y curiosidades de los niños zurdos

En cambio, sí encontramos varias **verdades y curiosidades** sobre las personas zurdas, y en nuestro caso que es el que nos ocupa, de los niños zurdos.

1. Ser izquierdo o diestro viene determinado **desde el vientre materno** en las primeras semanas de formación, aunque no se define hasta los cuatro o cinco años.
2. Existen factores genéticos, pero no son definitivos. La mayoría de los hijos de dos padres zurdos son diestros y muchos niños zurdos tienen dos padres diestros.
3. El origen de la zurdera podría estar no solo en un gen, sino en un conjunto de genes controlados por los mecanismos que establecen la desigualdad corporal durante el progreso
4. Los niños zurdos pueden presentar **más problemas a la hora de memorizar a escribir** (utilizan cultura en espejo, tienen una escritura torpe...)
5. Tienen a desarrollar **más habilidades con su mano no dominante** correcto a que viven en un mundo dominado por la mano derecha.
6. La zurdera es aproximadamente dos veces **más global en los lentos** que en la población genérica. Un estudio belga de 1996 encontró que aproximadamente del 21% de los lentos, tanto hermanos como idénticos, son zurdos.
7. Tienen **más superioridad en los deportes**, especialmente cuando se comercio de deportes de uno contra uno como el tenis, el pugilato o la esgrima.
8. La zurdera es **más frecuente en niños** (cerca del 12%) que en niñas (el 8%).

Entradas relacionadas



Estos son los nueve comportamientos que tienen los niños con una buena autoestima



91 frases motivadoras bonitas para hijos cortas



por qué le ocurre y cómo puedes ayudarle



Champiñones en el apuro – ¿Puedo comerlos?

El Porvenir.mx Tu periódico desde hace 104 años también en nuestra app

Descarga toda la edición impresa en móvil y desktop

Es completamente ¡GRATIS!

Disponible en App Store

DISPONIBLE EN Google Play

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!

Martes 22 de Agosto del 2023 1:12:01PM



¿Buscas algo?

Menu

[Monitor](#) [Más Monitor](#)

Pantalones con IA ayudan a caminar a personas con parálisis

Publicación:18-08-2023



TEMA: [#Tecnologia](#)



A+ A- A

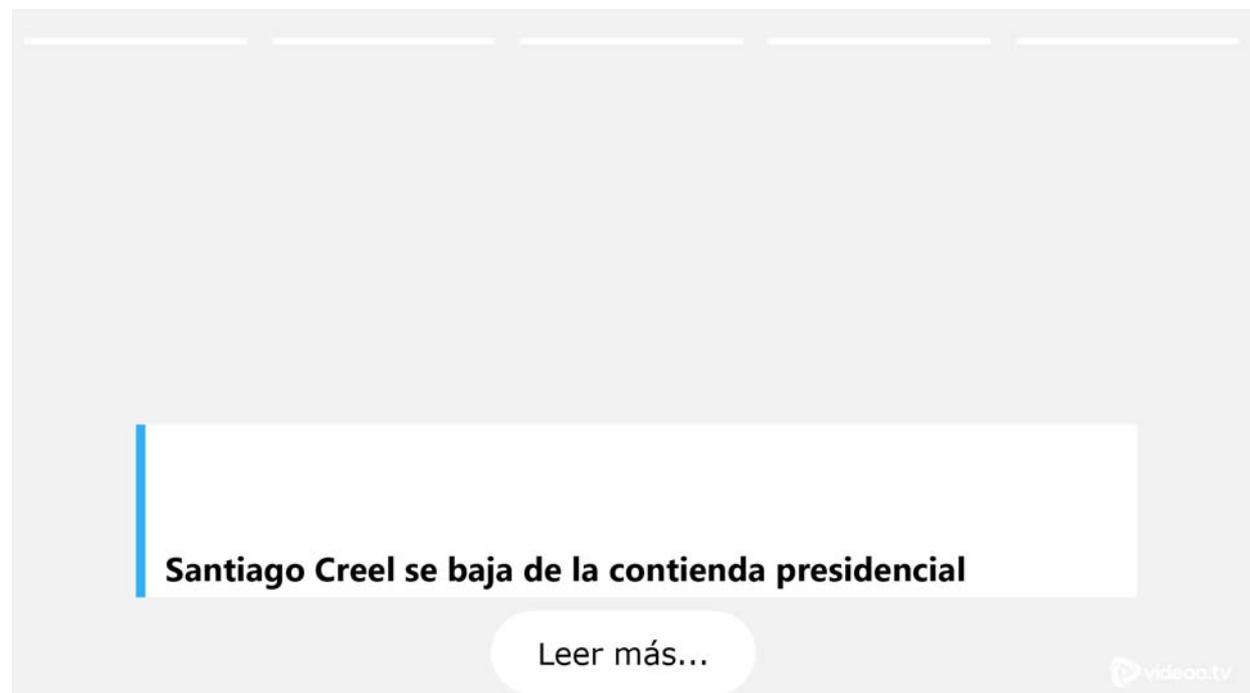
Una mujer en Reino Unido está aprendiendo a caminar de nuevo gracias a una nueva **tecnología**. Julie Lloyd, víctima de un accidente cerebrovascular, es de las primeras personas en probar unos **pantalones** impulsados por **inteligencia artificial**. El invento corre por cuenta de la firma tecnológica Kurage, que ya ha transformado la

recuperación de Julie y otros pacientes más en Reino Unido y Francia.

Julie, una empresaria de 63 años acostumbrada a correr maratones, sufrió un derrame cerebral en enero de este año. Esto le provocó una parálisis parcial en un brazo y la pierna izquierda. Su rehabilitación ha sido lenta y agotadora. En las últimas semanas, ha caminado gracias a un bastón. Cuando finalmente pudo dar unos 3.000 pasos al día, su fisioterapeuta le recomendó que participara en el experimento.

Los **pantalones** con **inteligencia artificial** se llaman «NeuroSkin». Estimulan su pierna paralizada a través de electrodos controlados por **inteligencia artificial**. «Se siente como si mi pierna estuviera siendo guiada», contó Julie a la BBC.

La primera vez que usó el dispositivo sintió una rara sensación de hormigueo. Sin embargo, unos minutos después, ya estaba caminando sin ayuda de su bastón. Por primera vez, en seis meses. «Mi pierna se levantó del piso de repente y me hizo sentir segura al caminar... Es algo que, honestamente, no he sentido en absoluto con toda la fisioterapia que he tenido», contó al medio británico.



¿Cómo funcionan los **pantalones** con **inteligencia artificial**?

La electroestimulación muscular ha utilizado en la rehabilitación de personas con parálisis desde hace años. Estos **pantalones** con **inteligencia artificial** brindan ahora mayor exactitud en el tipo de estímulo que necesita el paciente para recuperar el funcionamiento de sus músculos, explica Kurage en su web.

Los **pantalones** de NeuroSkin cuentan con unos zapatos y cables con electrodos sobre los seis grupos musculares principales de cada pierna. Los electrodos, colocados directamente en la superficie de la piel, envían impulsos eléctricos de baja intensidad que, al estimular los nervios motores, desencadenan contracciones musculares. «De esta forma, usando diferentes grupos musculares según una

secuencia precisa de selectividad muscular, podemos recrear un movimiento funcional de forma controlada y segura», señala la compañía.

El sistema puede definir secuencias de contracción muscular personalizadas. Puede reproducir movimientos específicos, como el de pedalear, remar, agarrar o caminar.

En el caso de Julie, los **pantalones de inteligencia artificial** recopilan con cada paso la información sobre los impulsos que el cerebro envía a la pierna sana. Luego, devuelve un estímulo espejo a la pierna afectada para recrear su paso natural. «La prenda inteligente es como una segunda piel», dijo Rudi Gombauld, director ejecutivo de Kurage, a la BBC.

Una esperanza para millones de pacientes

La Asociación de Accidentes Cerebrovasculares en Gran Bretaña estima que hay 1,3 millones de supervivientes de accidentes cerebrovasculares en el país que podrían beneficiarse de tecnologías como esta. En España, al menos 110 mil personas sufren un accidente cerebrovascular cada año. De acuerdo con la Sociedad Española de Neurología, se estimaba que en 2022 había 330.000 españoles con alguna limitación en su capacidad funcional consecuencia de este tipo de accidente.

La **inteligencia artificial**, que ha revolucionado la industria tecnológica este año, también logró que una persona parálitica volviera a caminar, gracias a otro dispositivo con implantes cerebrales y de columna.

Gert-Jan Oskam, un holandés de 40 años, tuvo un grave accidente en motocicleta que lastimó su médula espinal. Pero un grupo de investigadores de Escuela Politécnica Federal de Lausana desarrolló un «puente digital» que conecta su cerebro con la médula, saltándose las secciones dañadas. Volvió a caminar luego de 12 años.

« Especial »

Te podría interesar



¿Entrará Tesla en el sector de los centros de datos?



China veta la compra de Tower Semiconductor e Intel cancela



Por todo el mundo, miles y miles de personas ante circunstancias poco previsibles, tiempo atrás, se han visto obligadas a limitar la vida que acostumbraban hasta entonces. En este sentido, no solo se habla de lesiones o accidentes sino también de **diferentes tipos de enfermedades, como son las cardiovasculares, pulmonares o las discapacidades.**

PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

Esta última provoca deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales,

Estos son los cinco principios a seguir para promover y mejorar la lucha contra la discapacidad

En el mes de mayo, el 21 de mayo, Día Mundial del Cerebro, bajo el lema "Salud cerebral y discapacidad: no dejes a nadie atrás" millones de casos actuales de

discapacidad. Las enfermedades neurológicas causan el 44 % de esta. Como cada año, el tema primordial de esta fiesta es **la discapacidad, cuyo objetivo planteado para este año es "concienciar sobre que la discapacidad se puede prevenir, tratar y rehabilitar"** y es que hoy en día, más de mil millones de personas

(el 15 por ciento de la población mundial) sufre alguna clase de discapacidad, siendo **casi el 50 % de esta discapacidad debido a enfermedades neurológicas.** Un porcentaje que con el paso de los años aumentará debido al envejecimiento poblacional.

Concretamente, en España el dato es del **44 por ciento**, con enfermedades como el ictus; el Alzheimer; el Parkinson; la migraña; la epilepsia; la esclerosis múltiple; la demencia frontotemporal o la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica), la cual lidera la clasificación. Esto significa que **9 de las 15 enfermedades más habituales entre los españoles con discapacidad son neurológicas.**

A la vez, a nivel global este tipo de enfermedades son la **principal causa de años de vida perdidos por discapacidad**, sin importarse factores como la edad, sexo o el nivel socioeconómico. En el caso español, la SEN indica que las enfermedades neurológicas son las responsables del 50 por ciento de los años perdidos por discapacidad, del 23 por ciento de los años de vida perdidos por muerte prematura y las causantes **del 19 por ciento de las muertes producidas en España**.



Cada tres segundos se produce un nuevo caso de Alzheimer en el mundo | Pexels

Asimismo, las personas con discapacidad tienen el doble de opciones de **tener afecciones crónicas perjudiciales para el cerebro y vida humana** -la esperanza de vida baja 20 años-, como depresión; diabetes; obesidad o problemas vasculares.

Por todo esto, te mostramos un listado con cinco objetivos y hábitos cerebrosaludables que pueden ayudar a sufrir este tipo de discapacidad:

- **Prevención:** Es importante **evitar, tratar y rehabilitar la discapacidad cerebral y enfermedades neurológicas** como ictus (funciona en el 90 por ciento de los casos), y Alzheimer y epilepsia (no falla en el 30 por ciento de las veces). Se ha comprobado que el buen humor, **la socialización, las actividades intelectuales y físicas, la dieta mediterránea, evitar el tabaco, el alcohol**, la hipertensión y la depresión contribuyen a ello.
- **Concienciación:** Debe fomentarse en la sociedad que la salud cerebral puede **disminuir la discapacidad asociada a las enfermedades neurológicas**. Además, hay que ilustrar la complejidad de los problemas a los que se enfrentan todos los que tienen enfermedades neurológicas; centrar los esfuerzos en **no dejar atrás a nadie**.
- **Acceso:** La atención, tratamiento y rehabilitación de las enfermedades neurológicas es fundamental para que la tasa de discapacidad baje. De tal manera,

es obligatorio una **mejor atención médica profesional para las personas con discapacidad**. Una tarea que concierne a las autoridades sanitarias, políticas, educativas y a la sociedad en general.



Una de cada cuatro mujeres y uno de cada seis hombres, mayores de 65 años, serán discapacitados físicos |
Agencias

- **Educación:** Una buena enseñanza y concienciación sobre estas enfermedades neurológicas contribuye a **prevenir enfermedades y empatizar con las personas y familiares con discapacidades** de algún tipo.
- **Defensa:** La salud del cerebro debe recogerse como un **derecho humano aplicable a todos** en cualquier lugar del planeta.



Publicidad

Perros de alerta médica: “Detectan el cambio químico en la persona y alertan a través del ladrido”

Canem, la fundación de perros de alerta médica, trabaja con estos animales en la detección de enfermedades como la diabetes y la epilepsia.



Perro olfateando la mano de su dueño. (Foto: Pexels)



ITZIAR PINTADO

11 AGOSTO 2023 | 13:00 H



Archivado en:

PERROS · ANIMALES · MASCOTAS · ANIMALES DE COMPAÑÍA

La población con **diabetes tipo 1** en España supone un 10%, es decir, existe una prevalencia en la población de **unas 90.000 personas**, según informa la **Sociedad Española de Diabetes**. Esta diabetes se considera compleja y necesita un **tratamiento específico**. Sin embargo, los datos epidemiológicos son escasos y controlar **la enfermedad** en España no es tarea fácil.

La epilepsia, por su parte, según la **Sociedad Española de Neurología**, es una **enfermedad neurológica** que registra cada año entre **12.400 y 22.000 casos nuevos en España**. En total, en nuestro país, hay 400.000 personas que padecen esta enfermedad.

El miedo a padecer un ataque causado por estas enfermedades limita la calidad de vida de los pacientes que padecen **diabetes o epilepsia**. Por eso, desde Canem, promueven la compañía de los perros de alerta médica para velar por la **salud de las personas** que padecen alguna de estas patologías.

“Lo que hacemos es potenciar una capacidad que los perros tienen innata, su **olfato** superdesarrollado, enseñándoles una sustancia química concreta que es la que segrega el cuerpo de una persona con diabetes ante una hipoglucemia o hiperglucemia, o el cuerpo de una persona con epilepsia antes de una crisis”, ha explicado a **Animalcare Lidia Nicuesa, psicopedagoga en Fundación Canem**.

A través del ladrido, el usuario sabe que está recibiendo un aviso de un posible ataque

En palabras de Nicuesa, estos animales aprenden a olfatear las **sustancias químicas** que tienen que detectar y, a continuación, “miran fijamente al usuario y dan varios ladridos”. En este momento, el usuario sabe que está recibiendo un aviso ante un **posible ataque**.

“Hacemos un trabajo de olfato en positivo, en el que se trabaja directamente con el perro”, subraya Lidia. Estos animales están **especialmente preparados** y su labor es “detectar el cambio químico en la persona y alertar a través del ladrido”, añade.

Estos servicios son susceptibles para todas las personas que sufran **cualquiera de estas enfermedades**. “Cualquier persona que tenga diabetes o epilepsia puede solicitar la ayuda de un perro de alerta médica, después nosotros valoraremos si en su caso va a ser de utilidad o no, y les acompañaremos en el proceso”, afirma Nicuesa.

Al igual que se seleccionan los pacientes en función de las necesidades, se trabaja con **perros específicos**. No obstante, no existen razas que trabajen mejor o peor. La detección se hace **mediante el olfato** por lo que, como explica Lidia a este medio, todos los **animales** pueden desarrollar esta habilidad.

NO EXISTE UNA PREVALENCIA DE RAZAS

Aunque no hay **preferencia de razas** para los perros de alerta médica, Nicuesa explica que, en Canem, trabajan con **Jack Russell Terrier**. “Hablamos de un perro de tamaño pequeño y por lo tanto, hablando de un perro de asistencia que nos va a acompañar a entornos públicos y privados, es ideal que pueda acompañarnos sin tener un gran volumen o un gran peso”, subraya la psicopedagoga.

“Son perros muy expertos, con mucha energía, capaces de salir del ritmo de una familia”

Además, son perros especialmente hábiles para desarrollar determinadas tareas, un hecho que facilita el trabajo de los profesionales y la ayuda a los usuarios. “Son perros muy expertos, con mucha energía, capaces de salir del ritmo de una familia”, explica Lidia.

“Además, tenemos perros que prácticamente no tienen **problemas asociados a la raza** a nivel veterinario, son perros que tienen una salud muy fuerte”, añade.

Estos perros, además del **bienestar animal** asociado a cualquier especie, necesitan **hacer bien su trabajo**. Por eso, es primordial “tanto a nivel de descanso, que todos los días se les proporciona momentos para que descansen, como la alimentación, que debe ser equilibrada y siempre saludable, además de respetar las revisiones veterinarias periódicas muy por encima de las que podría tener cualquier mascota”, concluye Nicuesa.

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

Los mayores de 50 ya saben como afrontar los gastos del funeral

El Comparador Seguro

¡Todavía estás a tiempo! Oferta de último minuto

Riu Hotels & Resorts

Reservar Ahora

Los jubilados españoles afirman que es como tener un nuevo par de rodillas



Home > Vida Moderna > **Artículo**



Cambios bruscos de carácter. Imagen de referencia. | Foto: Getty Images

Salud

Cambios bruscos de carácter podrían ser un síntoma de alerta del Alzheimer

Es importante saber identificar la manera como se comportan las personas que comienzan a padecer la enfermedad que afecta al cerebro.

Redacción Semana

11 de agosto de 2023





El Alzheimer es un enfermedad neurodegenerativa que, en términos generales, se da por la pérdida de memoria parcial o total. Asimismo, este padecimiento comienza a tener mayor diagnóstico en las persona de la tercera edad, mayores de 65 años.

De acuerdo con Juan Fortea, coordinador del grupo de estudio de conducta y demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **el Alzheimer conduce al “deterioro de las funciones cognitivas, alterando la capacidad funcional y produciendo una gran discapacidad y dependencia”**.



Contexto: [¿La pérdida de olfato es una señal de alzhéimer? Esto encontró un estudio científico](#)

Leer Más 



partir de los 30 años.

- **Sexo:** la SEN dice que las mujeres pueden padecer la enfermedad mayoritariamente debido a que esta población tiene mayor esperanza de vida.
- **Herencia:** "la enfermedad de Alzheimer familiar -una variante de la patología que se transmite genéticamente-, supone el 1 % de todos los casos", comparte *Cuídate plus*.
- **Genética:** por mutaciones de proteína, según el caso.
- **Medio ambiente:** hay estudios que consignan que el tabaco y las dietas grasas pueden representar un riesgo de parecer la enfermedad.

[Alzheimer](#)[Salud](#)[Carácter](#)[conducta](#)[Cerebro](#)[Unirme al canal de WhatsApp.com de Semana Noticias](#)[Convierta a Semana en su fuente de noticias aquí](#)

Descarga la app de Semana noticias disponible en:

[Google play](#)[Apple store](#)

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

GOLDE... [Leer más](#)

¿Padeces de flacidez? No uses...

DICAS DE SALUD

Los jubilados españoles afirma...

TOP AUDIFONOS

Los españoles nacidos antes del...

SKODA [Ver oferta](#)

Disfruta de un Škoda Enyaq...

EXPERTO EN AUDICION

¿Quieres recibir unos audífonos...

DECATH... [Leer más](#)

Más de 600 modelos de...

ELVENAR [Juega ahora](#)

Si quieres matar el



El 70% de los pacientes con párkinson sufren caídas, una app les ayuda en su capacidad de andar

La capacidad de andar y moverse es uno de los problemas que más acusan las personas con enfermedad de Párkinson, un software de la UNSW tiene como objetivo ayudarles en este campo



El ingeniero biomédico de la UNSW, el Dr. Matthew A. Brodie, autor de la aplicación Walking Tall (Foto. Dr. Brodie)



PAOLA DE FRANCISCO
12 AGOSTO 2023 | 00:00 H



Archivado en:

APP · PÁRKINSON

La **pérdida de la función motora** es el signo más característico de los pacientes con **enfermedad de Parkinson**. Temblores de las manos o de la cabeza, rigidez muscular o problemas de equilibrio son los síntomas más frecuentes y que más acusan las personas afectadas: tienen problemas para coger cosas, andar con seguridad y, en definitiva, hacer la vida que tenían antes. Con el objetivo de darles una respuesta a esta problemática, investigadores han desarrollado una app que les ayuda a caminar.

La aplicación móvil, **Walking Tall**, es gratuita y ha sido desarrollada por la **UNSW Sydney**. Esta herramienta busca **entrenar la marcha de los pacientes** con ejercicios para que caminen de una forma más correcta, con mayor rapidez y más seguridad, explican los autores. De esta forma, se reduce la tendencia a una peor coordinación o pasos más pequeños que se ven afectados en el proceso de evolución de esta patología neurodegenerativa.

La pérdida de la función de caminar provoca en el 70% de las personas con párkinson caídas

En los últimos años, con el envejecimiento de la población, la prevalencia de la enfermedad de Parkinson se ha duplicado hasta alcanzar según datos de 2019 de la Organización Mundial de la Salud, **las 8,5 millones de personas**. En España, se estima hay **160.000 afectados**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y que el número se doblará en los próximos 20 años.

Son pacientes que ven cómo su calidad de vida va disminuyendo a medida que evoluciona la enfermedad. Los avances médicos han sido muchos, contando con tratamientos que frenan el proceso en los primeros años de la enfermedad, pero problemas como la rigidez o a falta de equilibrio suelen estar presentes en su día a día, principalmente cuando ya se llega a un momento más avanzado en el que los tratamientos no consiguen controlar la patología.

De esta forma, la pérdida de la función de caminar **provoca en el 70% de las personas con párkinson caídas**. "Tienen que pensar en cada paso que dan. Les preguntamos cuánto esfuerzo mental les cuesta caminar y, a menudo, respondían que el 100%", señala el **Dr. Matthew A Brodie**, desarrollador de la aplicación *Walking Tall*.

PERSONALIZADA Y SENCILLA

Con el nuevo software, los pacientes podrán entrenarse en la capacidad de andar de forma personalizada. La herramienta permite adaptar el tiempo y el ritmo del entrenamiento, con diferentes velocidades para activar el movimiento. Además, también está preparado para corregir la postura en el caso en el que el usuario no camine erguido, lo haga encorvado o con pasos pequeños.

"Hemos visto que usar esta aplicación solo unos minutos todos los días para volver a entrenar la marcha puede marcar una gran diferencia"

Según las primeras prueba realizadas, los pacientes no solo mejoraron en su forma de andar, sino que hicieron **más del doble de ejercicio** que aquellos que no contaban con este programa. "Hemos visto que usar esta aplicación solo unos minutos todos los días para volver a entrenar la marcha puede marcar una gran diferencia", señaló durante la presentación el director científico de Walking Tall Health, el **Dr. Martin Ostrowski**.

Él mismo es paciente con párkinson, pues además de los investigadores, los propios afectados han participado en el

El mismo es paciente con párkinson, pues además de los investigadores, los propios afectados han participado en el proceso. Cuando probó la aplicación sintió que era capaz de caminar "sin tanto esfuerzo mental". "Esta aplicación nos ayuda a tomar el control de nosotros mismos y darnos cuenta de que aún podemos tener una larga vida activa", concluye.

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

MÁS INFORMACIÓN



Unos relojes inteligentes podrían detectar la enfermedad de Parkinson en sus estadios iniciales



Pantalones inteligentes: el nuevo avance en la monitorización remota de pacientes



¿Está preparado el profesional sanitario para adaptarse a la transformación de la medicina por IA?



Secciones Martes, 22 agosto 2023 ISSN 2745-2794

Semana

Suscribirse

Crear cuenta

Iniciar sesión 

Últimas noticias

Semana TV

Semana Play

Economía

Impresa

Nación

Elecciones 2023

Galerías

Especiales

Más 

Home > Vida Moderna > Artículo



El hormigueo en pies no es normal. | Foto: Getty Images/iStockphoto

Vida Moderna

Hormigueo en manos y pies: casos graves y poco comunes que representan un peligro real

El hormigueo o adormecimiento en las manos es una sensación incómoda que a menudo que podrían indicar la presencia de una condición neurológica subyacente.

Redacción Semana

12 de agosto de 2023

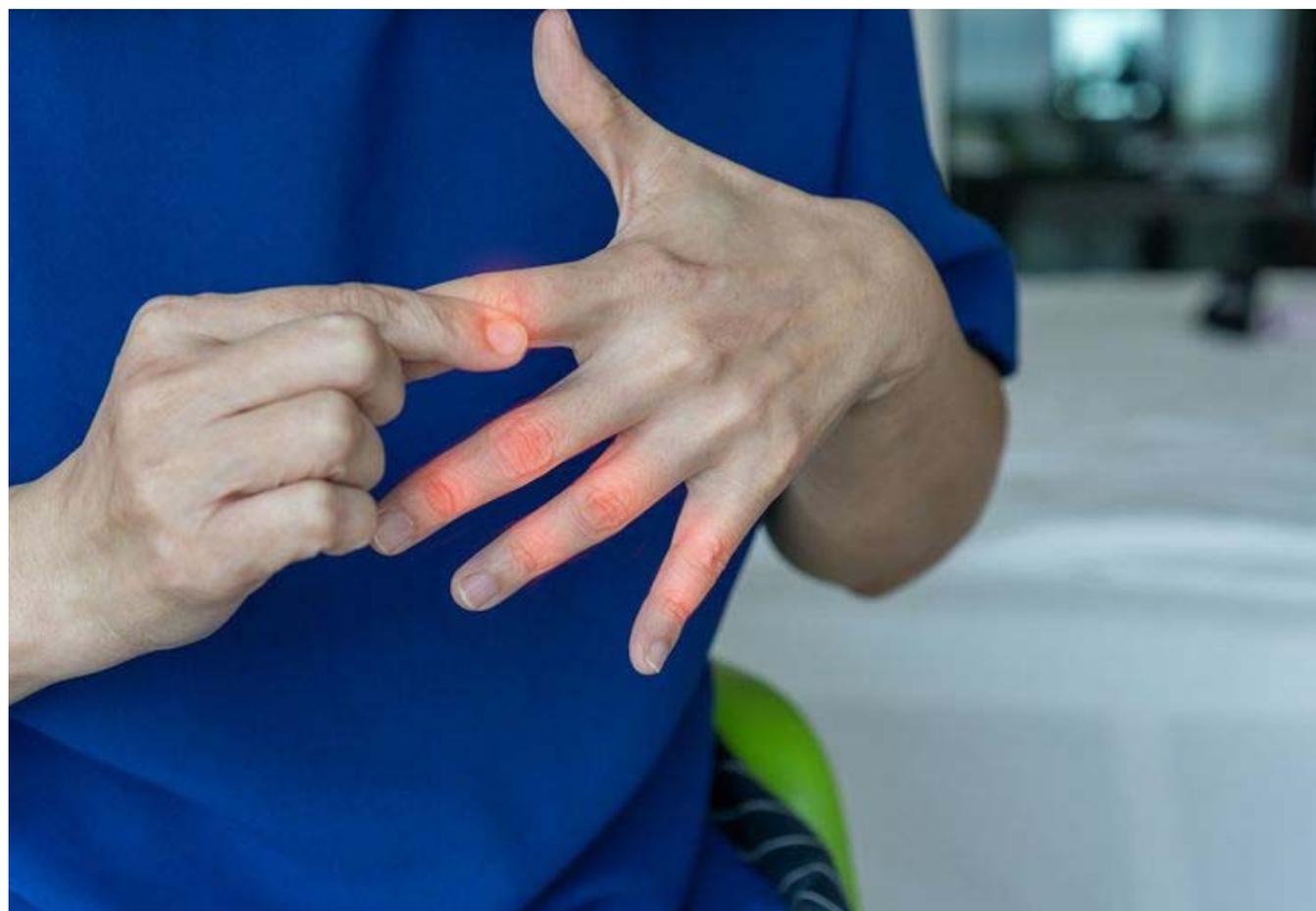


[ENCUENTRA AQUÍ LO ÚLTIMO EN SEMANA](#) ✓

Cuando el hormigueo se presenta en las piernas y los brazos, puede sugerir la existencia de una polineuropatía, mientras que si se experimenta a lo largo de una raíz nerviosa, podría tratarse de una condición como la ciática o neuritis.

En ambos casos, es crucial aprender a discernir la distribución y la duración del dolor. Por ejemplo, este síntoma podría manifestarse también debido a la compresión de un nervio en la espalda, a consecuencia de una lesión o a causa de una inflamación.

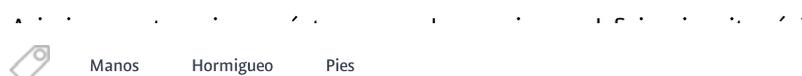
Por otro lado, el hormigueo recurrente en los pies podría originarse por causas radicalmente distintas. En varias ocasiones, este síntoma surge tras la exposición a sustancias tóxicas o la absorción de elementos a través de la piel.

[Leer Más](#) ✓

asociadas a esta afectación de salud, demandando una respuesta rápida. Asimismo, **síntomas similares, que incluyen el hormigueo en las manos, podrían resultar de los efectos secundarios de ciertos medicamentos, tales como los empleados en el tratamiento del sida, el cáncer o las afecciones cardíacas.**

Causa de hormigueo en manos y pies

Además, se debe considerar la importancia de factores como el consumo excesivo de alcohol, que también puede desencadenar la neuropatía alcohólica. **Esta afección presenta el hormigueo y el dolor en manos y pies como síntomas, resultado del daño a los nervios periféricos.** Cabe destacar que esta enfermedad es común entre las personas con problemas de alcoholismo.



Manos

Hormigueo

Pies

[Unirme al canal de WhatsApp.com de Semana Noticias](#)

Convierta a Semana en su fuente de noticias aquí



Descarga la app de Semana noticias disponible en:

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

GOLDE...

[Leer más](#)**¿Padeces de flacidez? No uses...**

DICAS DE SALUD

Los jubilados españoles afirma...

VOLK...

[Más información](#)**El ID.4 te lleva...**

EXPERTO EN AUDICION

¿Quieres recibir unos audífonos...

TOP AUDIFONOS

Los españoles nacidos antes del...

ELVENAR

[Juega ahora](#)**Si quieres matar el tiempo en tu PC,...**

SKODA

[Más información](#)**Solo en agosto**



ACTUALIDAD

Dres. Rafael Arroyo, Javier Pardo Moreno y Jesús Porta, los mejores neurólogos de 2023

Rafael Arroyo, Javier Pardo Moreno y Jesús Porta, nombrados como los mejores expertos en neurología, según el informe Mejores Médicos de España, publicado por El Confidencial

13 de agosto de 2023



Redacción

Los Dres. Rafael Arroyo, Javier Pardo Moreno y Jesús Porta son valorados como los mayores expertos en **neurología**, en base al informe [Mejores Médicos de España](#), publicado por El Confidencial.

El **Dr. Rafael Arroyo** es el jefe del Servicio de Neurología del **Hospital Universitario Quirónsalud Madrid** y del **Hospital Universitario Ruber Juan Bravo**. Además de uno de los mayores expertos en nuestro país en enfermedades neuroinmunológicas y neurodegenerativas, lo que le convierten en un referente internacional en esclerosis múltiple y Alzheimer. En la actualidad, lidera un equipo multidisciplinar compuesto por alrededor de 35 profesionales de diferentes disciplinas: neurólogos, neurofisiólogos, neuropsicólogos y neurólogos infantiles.

Combina la labor asistencial con la investigación, siendo IP en más de 40 ensayos clínicos internacionales sobre nuevos medicamentos. Es profesor titular de Medicina en la Facultad de Ciencias Biomédicas de la Universidad Europea de Madrid.

El Dr. Rafael Arroyo lidera un equipo multidisciplinar compuesto por alrededor de 35 profesionales de diferentes disciplinas

El **Dr. Javier Pardo Moreno** es el jefe del Servicio de Neurología del **Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz**. Además de autor de numerosas publicaciones, ha participado en diferentes conferencias, comunicaciones y ponencias. También es miembro de diferentes organizaciones, tanto nacionales como internacionales. Es Profesor Asociado de Neurología vinculado al **Hospital Universitario Rey Juan Carlos** de la Universidad Rey Juan Carlos.

Entre 2010 y 2012 participó en la Junta Directiva del Grupo Español de Investigación en Neurooncología (Genio) de la **European Association of Neurooncology (EANO)** o la **Society of Neurooncology (SNO**, Sociedad Americana de Neurooncología).

El **Dr. Jesús Porta** es jefe de Sección de Neurología en el **Hospital Clínico Universitario San Carlos** de Madrid en la Unidad de hospitalización, cefaleas y neurooftalmología, donde es uno de los tutores de los residentes. También miembro del instituto de neurociencias y pertenece a la comisión clínica de avances en medios terapéuticos. Es vicepresidente de la **Sociedad Española de Neurología**, profesor asociado en la Universidad Complutense de Madrid y profesor en el Instituto de Neurociencias Aplicadas. Actualmente es editor Jefe del Journal of Neurology and Neuroscience. También es miembro del comité editorial de Headache Research and Treatment, Neurología, Revista de Neurología, Kranion, Neuroscience and History y Lancet Neurology.

Noticias complementarias

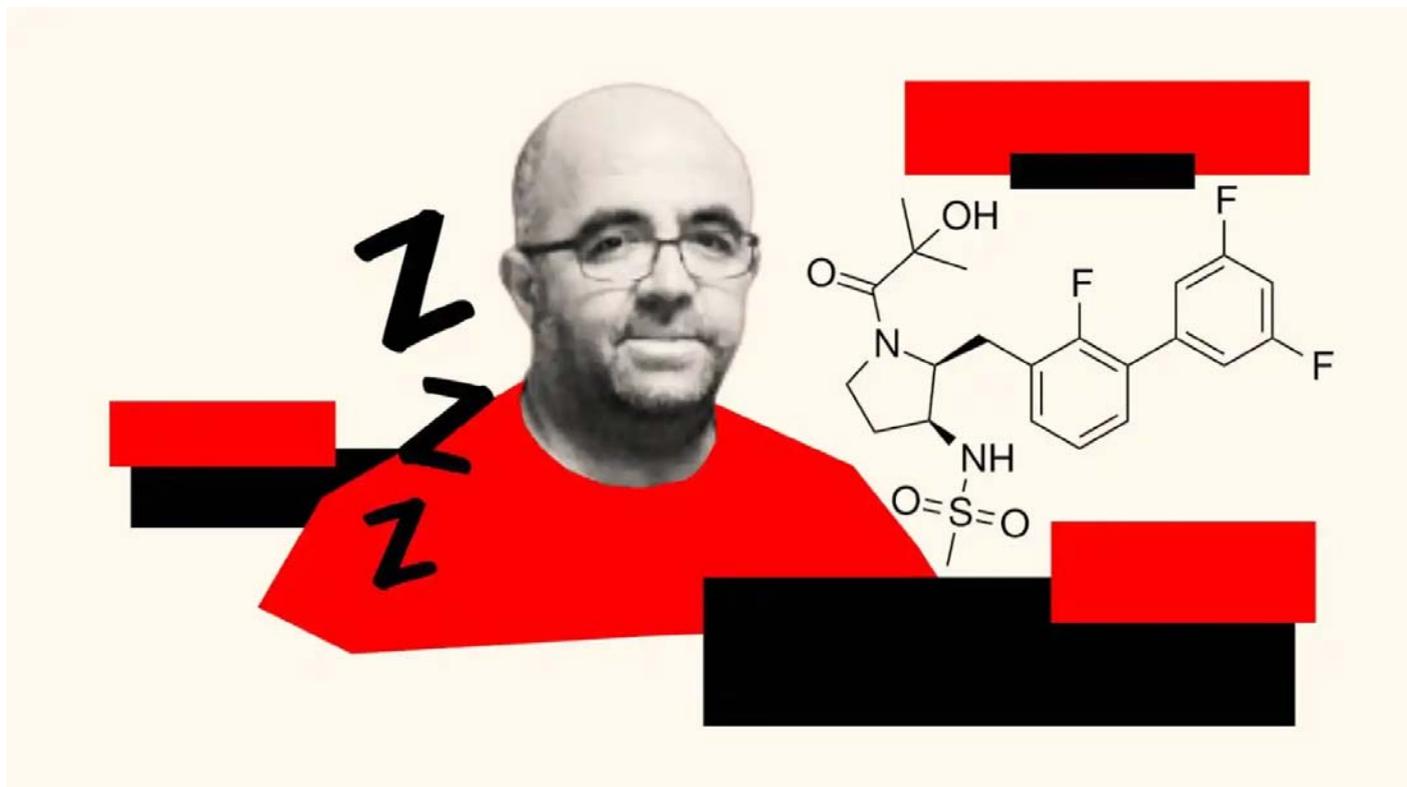
Los Dres. Ortíz, Maraños y Delgado reconocidos como los mejores especialistas en nefrología de España

Los Dres. Echave-Sustaeta, Heili-Frades y Tomás son los mejores neumólogos de nuestro país

Los Dres. Fuentes, Martín y Aranaz, mayores expertos de Medicina Preventiva y Salud Pública en España

ACTUALIDAD , C1 , MEJORESMÉDICOS2023 , NEUROLOGÍA

EN DIRECTO Ronda de consultas del Rey | Bendodo: "Feijóo va a expresarle al Rey que tiene 172 apoyos y que el PP sigue trabajando más votos"



La narcolepsia es una rara enfermedad que afecta a sólo un puñado de miles de personas en España.

"Me tienen que pellizcar cada 5 minutos para que no me duerma": el drama de vivir con narcolepsia

Esta enfermedad rara, que sufren unas 25.000 personas en España, afecta a la latencia del sueño, la somnolencia y la fuerza muscular.

13 agosto, 2023 - 02:43

GUARDAR

EN: [APNEA DEL SUEÑO](#) [ENFERMEDADES RARAS](#) [ESPAÑA](#) [NEUROLOGÍA](#) [TRASTORNOS DEL SUEÑO](#)

[Pablo García Santos](#) •

[Inicio](#) » [Estilo de vida](#) »

“La mano del diablo” ¿por qué era mal visto escribir con la mano izquierda?

12 agosto, 2023 | 14:18 | [Aldo Flores](#) | UnoTV



¿Escribir con la mano izquierda es malo? Foto: Getty Images

En [Unotv.com](#) te diremos las razones por las que era mal visto escribir con la mano izquierda, te contamos los detalles.

cuerpo.

¿Por qué era mal visto escribir con la mano izquierda?



Foto: Getty Images

Test de inteligencia nº1

Averigua tu coeficiente
intelectual y compáralo
con la media de la
población

IqMetrics

[Abrir](#)

Desde la antigüedad las pinturas rupestres y dibujos en cuevas realizadas por las civilizaciones mostraban la mano derecha pintada, mientras que en los dibujos de los humanos cazando, estos sujetaban las armas con la diestra.

La mano izquierda era percibida como un órgano "inútil" ya que no eran tan hábiles como con la derecha, algo que fue estigmatizando a los zurdos.

[\[Productos para zurdos que no sabías que existían\]](#)

La zurda en la religión

Por su parte, en el islam el lado derecho se asocia con la sexualidad masculina y el bien

la mezquita; la mano izquierda por su parte sirve para limpiarse la nariz o después de ir al baño.

Mientras que la religión hindú tenía prejuicios contra los zurdos, aborrecían a los que usaban la mano izquierda, por lo que está prohibido ofrecer regalos con esa mano, al grado de sentirse insultados al recibir cosas con la izquierda.

Incluso la palabra zurdo proviene del inglés "*left*" que significa débil o roto, mientras que en muchos idiomas derecho o diestro es sinónimo de correcto, justo, recto, hábil y listo,

En castellano y otros idiomas derivados del latín, "*siniestro*" significa "*algo que está a la mano izquierda*", además de "*infeliz o funesto*", "*malintencionado*", o en el francés "*Gauche*" palabra francesa para la "*izquierda*" significa torpe.

Actualmente entre el 10 y el 13% de la población mundial es zurda, siendo **Japón** el país con el que hay menos zurdos.

Es importante destacar que ser zurdo no es una enfermedad ni un trastorno, por lo tanto no debería de corregirse, como se llegaba a hacer anteriormente al obligar a los niños a escribir con la mano derecha a pesar de ser zurdos.

Algunas de las acciones para corregir eran amarrar la mano izquierda a la silla para no usar la denominada por años "*mano del diablo*".

Esta práctica ha desaparecido ya que era perjudicial para los niños, sobre todo en la esfera del lenguaje, no se recomienda obligar a los niños a que escriban con la mano derecha ya que se pueden producir alteraciones neurológicas.

[¿Cómo funciona el cerebro de las personas zurdas?]

¿Por qué hay personas zurdas?

Foto: Getty Images

De acuerdo con la [Sociedad Española de Neurología](#), el cerebro se organiza en dos hemisferios, el derecho y el izquierdo; todas las personas tienen uno de ellos como el dominante, para los zurdos el suyo sería el derecho y en los diestros el hemisferio izquierdo.

El cerebro está configurado genéticamente, por lo que la dominancia se mantiene por el resto de la vida, aunque un diestro maneje bien con la mano izquierda, su cerebro siempre tendrá una tendencia determinada.

Pero también hay culturas en las que la mano izquierda trae buena suerte, se trata de la región de los Andes centrales en las que se cree que los zurdos tienen capacidades espirituales especiales, incluyendo el don de la sanación.

Además los zurdos en algunos deportes se les considera con cierta ventaja contra el oponente, ya sea en el béisbol o en el fútbol. Además hay cada vez más tiendas y productos para zurdos que prometen facilitarles un poco la vida en las actividades cotidianas.



Gael camina agarrado a su silla ante la mirada de su padre, Rodrigo // GUILLERMO NAVARRO

ELENA CALVO
Madrid

SEGUIR AUTOR

14/08/2023

Actualizado 16/08/2023 a las 05:33h.



Montse Font sabe lo que supone no tener la suficiente fuerza en el cuerpo como para poder abrir una botella de agua o recogerse el pelo en una coleta. Lleva 45 años, la edad que tiene actualmente, enfrentándose a diario a las dificultades que tiene una persona **con atrofia muscular espinal (AME)**, una enfermedad genética que lleva a la pérdida de las neuronas motoras y provoca **debilidad y pérdida de masa muscular**. Dificultades, no incapacidades, porque asegura que, aunque le cueste más esfuerzo que al resto, puede desenvolverse en su día a día como una persona que no tenga AME. Especialmente, desde que dispone de uno de los tres tratamientos autorizados en España para su enfermedad. «Yo mejoré, volví a andar sola, me podía levantar desde sitios más bajitos, llegaba con más energía al final del día...», relata a ABC sobre cómo le benefició el fármaco, el primero que fue autorizado y que consiste en una inyección cada cuatro meses.

Sin embargo, en una de las revisiones a las que estas personas se someten para ver cómo les afecta el tratamiento, una rotura de fémur que había sufrido recientemente provocó que le retiraran **la medicación**, pues siguiendo el protocolo establecido para la administración de estos fármacos se consideró que su estado era peor. «Me dijeron que había empeorado. Y tenían razón, pero era porque me había roto el fémur y estaba casi recién salida del quirófano», cuenta.

Reuniones con Sanidad

Esta es la principal queja de los **enfermos de AME**, pues creen que este **protocolo ha quedado obsoleto** y que en una visita de un día no se puede asegurar que el tratamiento no esté funcionando. El actual establece que, si no se observa mejoría en el paciente, se retire el medicamento. Por ello, representantes de la Fundación Atrofia Muscular Espinal (FundAME) han mantenido en los últimos tiempos varias reuniones con el Ministerio de Sanidad, tanto con la anterior titular, Carolina Darias, como con el actual ministro en funciones, José Miñones. En la más reciente, este último se comprometió a aprobar próximamente **un nuevo protocolo** para el acceso a estos medicamentos.

NOTICIA RELACIONADA

Llega a España el primer fármaco oral para la atrofia muscular espinal

ABCSALUD

La AME es la principal causa genética de mortalidad infantil, que afecta aproximadamente a uno de cada 10.000 bebés, y que en España sufren entre 800 y 1.000 personas

A Montse le retiraron el tratamiento durante un mes, pero a base de mucha insistencia y quejas constantes consiguió que se lo volvieran a administrar. «Yo andaba con muchas dificultades y con el tratamiento **volví a dar pasos sin andador**. Todos los

movimientos los hago con mucha seguridad, porque antes pensaba que en cualquier momento me podía cañar algo. Y lo que noto sobre todo es que tengo más fuerza, llego al final del día con energía y con ganas de hacer cosas, algo que antes no pasaba», afirma. Ahora, asegura, sufre ansiedad cada vez que tiene que acudir a una de las revisiones, porque ve que todos sus avances se pueden esfumar, pues las amenazas de retirada del fármaco han continuado, asevera.



Montse Font posa para ABC en Barcelona // ADRIÁN QUIROGA

Como ella, hay **cientos de pacientes** que viven en esta incertidumbre, con miedo a que un día lleguen más débiles a una revisión y se decida quitarles la medicación. Según los cálculos de la Sociedad Española de Neurología, **hay entre 800 y 1.000 pacientes** de AME en España. Cada año, estiman, se dan 36 casos nuevos. «En la mayoría de los casos hay mejoría en cuanto al pronóstico de los pacientes», explica Francisco Javier Rodríguez de Rivera, coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología. Se aprecia especialmente en los niños, «que iban empeorando progresivamente hasta situaciones de total dependencia y se ha conseguido que incluso mejoren y sean capaces de llevar una vida razonablemente normal».

El nuevo protocolo

Este experto confía en que el nuevo protocolo, que ya ha podido consultar, esté listo a la vuelta de vacaciones. Según explica, el documento establecerá que aunque el paciente no mejore, si no empeora, **se le mantenga la medicación**.

1.000
afectados

Según los registros de la Sociedad Española de Neurología, hay entre 800 y 1.000 personas en España afectadas por AME

Una de las primeras personas que recibió uno de estos tratamientos fue Gael, un niño con AME que tiene ahora 5 años. Con cinco semanas, apenas se movía, cuenta su padre, Rodrigo Gómez, patrono de FundAME. «No era capaz de levantar un sonajero de plástico», expone. Con la administración de la inyección empezó a ganar algo de fuerza y con 2 años ya podía ponerse de pie. A los 4, accedió al ensayo de una terapia génica, otra de las terapias disponibles para estos pacientes. «A raíz del tratamiento **empieza a caminar**. Su esperanza de vida era de menos de 2 años y de repente tiene 5 y calidad de vida. Es un caso de superéxito», celebra su progenitor.

Problemas por zonas

El objetivo, afirma Gómez, es que todos los **enfermos de AME** puedan alcanzar esa calidad de vida que les proporciona la medicación. Y no basta, considera, con la aprobación de un nuevo protocolo, pues hay que aplicarlo. «Se puede aprobar un protocolo, pero luego hay que financiarlo y las comunidades autónomas tienen que aplicarlo. En algunas comunidades tenemos muchos problemas, como en Cataluña. Tienen que estar todas alineadas y aplicarlo bien», reclama el patrono de FundAME.

36
casos

Los cálculos de la sociedad científica española estiman que cada año se dan 36 nuevos casos

Estas dificultades las conoce bien Silvia Ruiz, madre de Nora, enferma de AME de 12 años y residente en Viladecans (Barcelona). Durante 2 años y medio vio cómo su hija empeoraba tras haberle retirado el fármaco que hasta entonces le había permitido lograr ciertos avances, como dejar de lado la silla de ruedas a la hora del recreo para **utilizar el andador**. En ese tiempo, desarrolló una escoliosis importante que ahora le impide de nuevo caminar. «No te dicen claro que sea consecuencia de estar sin el tratamiento, pero da la casualidad que surgió cuando se lo quitaron», lamenta la progenitora.

MÁS INFORMACIÓN

Detienen el crecimiento de un tumor cerebral infantil de muy mal pronóstico

El exoesqueleto que permitió al niño Adolfo ponerse de pie por primera vez a los 9 años

A Silvia le consta que para que su hija recuperara el tratamiento los médicos que la atienden tuvieron que pelear bastante con los responsables sanitarios de Cataluña. El pasado mes de junio lo consiguieron, aunque esta vez le han prescrito otro de los autorizados, uno en formato jarabe. Pero el daño de esa retirada temporal, considera esta madre, «es devastador». «Para estos niños el tiempo vuela. ¿Quién le va a devolver a mi hija lo que ha perdido?», reclama. La angustia a que esa retirada pueda volver a darse, dice, está siempre presente.

Tres medicamentos «extremadamente caros», autorizados y financiados para los pacientes

Al contrario de lo que ocurre con muchas otras enfermedades raras, los pacientes de AME tienen **tres tratamientos disponibles** que están autorizados en España. Los tres están financiados, de manera que los afectados pueden acceder a uno de ellos, según sus propias características, como la edad, y lo que los médicos recomienden en cada caso.

El tratamiento que más tiempo lleva autorizado es Spinraza, que contiene el principio activo nusinersén y consiste en una **inyección de punción lumbar**, es decir, en la parte inferior de la espalda. Los pacientes de AME la reciben cada cuatro meses aproximadamente. Según explica el **Ministerio de Sanidad** a ABC, al tratarse del medicamento que más tiempo lleva financiado, en concreto desde 2018, es el que reciben la mayoría de los afectados por la enfermedad en España.

1

es portador

Los neurólogos también estiman que 1 de cada 50 personas son portadoras sanas de la enfermedad y pueden transmitirla.

En segundo lugar, los enfermos de AME tienen a su disposición Zolgensma, un tratamiento de terapia génica. A día de hoy, concreta el ministerio, no se trata de una terapia de uso generalizado, pues tiene restricciones para su uso. Algunas de estas son que el paciente sea menor de 9 meses de edad y que pese, como máximo, 13,5 kg.

Por último, también está financiado desde principios de este mismo año el fármaco Evrysdi. **Es un jarabe** que contiene el principio activo risdiplam y consiste en una dosis diaria -o la que recomiende el médico si así lo considera- para pacientes mayores de 2 meses.

Una mejora

Los precios de estos tres medicamentos, asegura el Ministerio de Sanidad, son confidenciales. Sin embargo, Francisco Javier Rodríguez de Rivera, coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología, afirma que son tratamientos «extremadamente caros», de ahí que la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (Aemps), explica este médico, estableciera **un protocolo para su prescripción** a los pacientes. «Se planteó para ver hasta qué punto les beneficiaba y así no estar gastando dinero si finalmente no era beneficioso para los pacientes», concreta Rodríguez de Rivera. Hasta ahora, prosigue, han observado que en la mayoría de los casos sí ayuda a mejorar el día a día de los enfermos de AME.

Estos tratamientos, denuncia FundAME, no se encuentran a disposición de todos los pacientes, pues su acceso es limitado.

MÁS TEMAS: [Ministerio de Sanidad, Servicios e Igualdad](#) [Medicamentos](#) [Enfermos](#) [Enfermedades](#) [Enfermedades raras](#)

VER COMENTARIOS 8

REPORTAR UN ERROR

TE RECOMENDAMOS

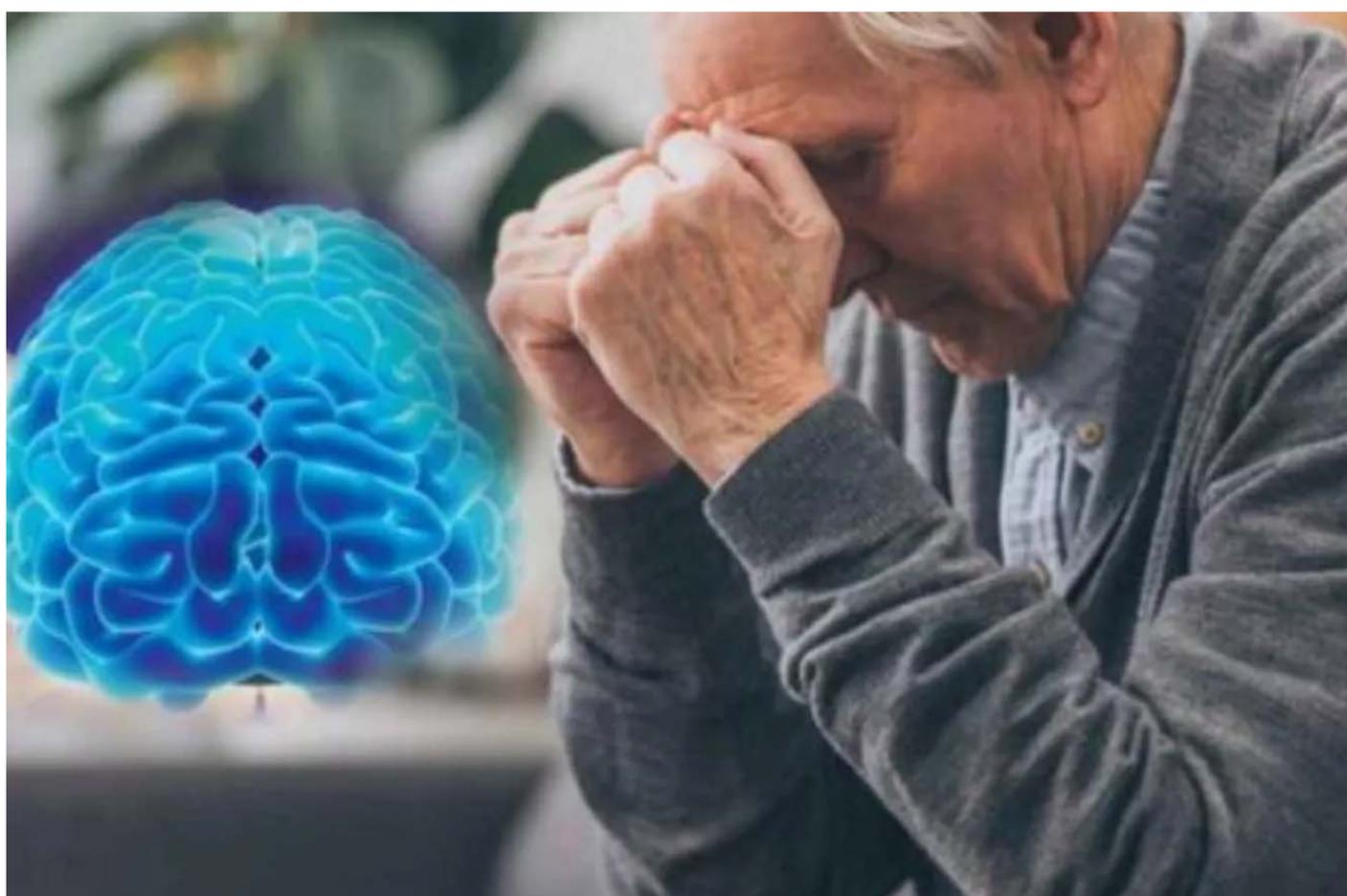
Recomendado por @utbraini

10 alimentos para prevenir el alzheimer

Alimentación

10 alimentos para prevenir el alzheimer

800.000 personas padecen esta enfermedad en España



MARTA ALARCÓN

14/08/2023 - 16:30 CEST

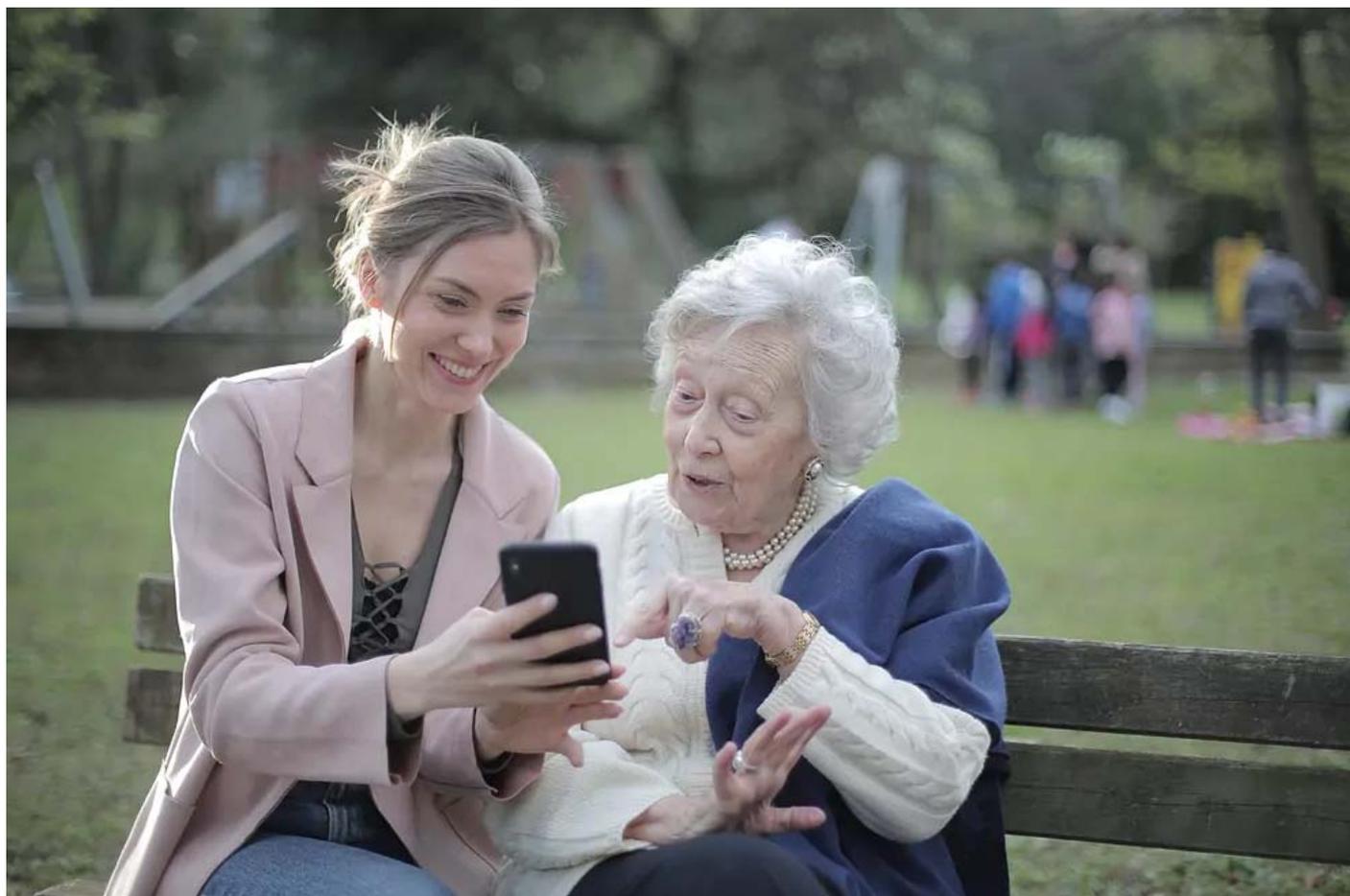
El Alzheimer es un tipo de demencia. Es una

Relacionados

10 alimentos para prevenir el alzheimer

persona que la padece, en comparación a sus capacidades previas.

Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN), unas 800.000 padecen la **enfermedad** de Alzheimer en España. Según esta sociedad científica, concentra el 60% de los casos de demencia y cerca del 30% de los casos no están diagnosticados. Pero esta enfermedad se puede prevenir con la alimentación.



Los alimentos que previenen el alzheimer son

- 1. Frutas y verduras:** Algunas como el brócoli, la col, las espinacas, la remolacha, las berenjanas o los pimientos son las verduras más idóneas para mejorar la capacidad preventiva. En el terreno frutal destacan las ciruelas, las moras, las uvas, las fresas, las cerezas y los arándanos. Aquellas productos de la tierra de tonalidades más oscuras e intensas deben estar siempre en nuestra nevera.
- 2. Cítricos:** Los antioxidantes que contienen resultan muy beneficiosos para el cerebro humano. La vitamina C (presente en frutas como la papaya, la fresa y el kiwi) puede evitar la acumulación de sustancias dañinas en el tejido cerebral.
- 3. Pescados azules:** Al ser ricos en ácidos grasos omega 3, se convertirán en una fuente de grasas buenas (atún, caballa, salmón, boquerón, etc.).
- 4. Carne roja:** La ingesta de ternera es una fuente rica en vitamina B12, esencial para la función saludable del cerebro.
- 5. Frutos secos:** Son ricos en vitamina E y aceites protectores.

10 alimentos para prevenir el alzheimer

- 7. Especias:** La cúrcuma, presente en el curry, se convierte en el componente idóneo para prevenir la formación de las placas del alzheimer en el cerebro. ¿Sabías que en la India, país donde más se consume curry, es donde menor presencia tiene esta enfermedad?
- 8. Café:** Junto a los cítricos y el té verde, es de los productos que mayor antioxidantes contiene, por lo que estimulará la actividad neuronal y prevendrá de la muerte cerebral y la pérdida de memoria.
- 9. Chocolate:** Resulta esencial a la hora de mejorar nuestras habilidades cognitivas y evitar la aparición del alzheimer, mejorando el flujo continuo de sangre al cerebro.
- 10. Vitaminas:** Una dieta rica en vitaminas B12, C, D y E se convierte en el mejor escudo frente al alzheimer. No obstante, no deberán consumirse suplementos sin recomendación médica, ya que tanto la falta como el exceso de vitaminas son perjudiciales.

[Alimentación](#) [Bienestar](#) [Enfermedades](#)

Alimentación. [Los alimentos más ricos en hierro](#)

Alimentación. [El alimento que menos engorda del planeta y que deberías incluir en tu dieta](#)

Alimentación. [La impresionante dieta militar de tres días para perder peso muy rápido](#)

Ver enlaces de interés 

¿Es efectivo el piercing de la migraña? Mitos y verdades

INES GUTIERREZ / NOTICIA / 15.08.2023 - 07:00H



Ante dolores de cabeza persistentes, cualquier solución parece una buena idea, en este caso además, llega acompañada de un componente estético que hace que mucha gente apueste por agujerarse un lugar concreto de la oreja, pero ¿funciona realmente el daith piercing?

[Dolores de cabeza, migraña, jaqueca... así es como puedes diferenciarlos correctamente](#)

[Uno de cada cuatro españoles sufre dolor crónico: "Es un efecto devastador en la vida diaria"](#)

Mitos y verdades sobre el piercing de la migraña. / Andrea Piacquadio / Pexels

Los dolores de cabeza pueden tener muchas causas, desde musculares, causados por una mala postura en el cuello, hasta **provocados por estrés y situaciones de tensión**. Lo más habitual es que estos sean puntuales y que se pasen al cabo de un tiempo o con el tratamiento médico adecuado; sin embargo, para algunas personas, este es un dolor recurrente. En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de **cinco millones de personas padecen migrañas** y, de ellas, 1,5 lo hacen de forma crónica.

La **migraña es un tipo recurrente de dolor de cabeza** y se manifiesta de formas muy variadas, con dolores que pueden **ser moderados o intensos, pulsante o vibrante**, que puede afectar a un lado de la cabeza, puede provocar sensibilidad a la luz o al sonido y llegar a causar náuseas y debilidad. Por eso no es raro que, quienes las padecen, **busquen una solución**.



Adiós al mito de los 10.000 pasos: la ciencia aclara cuánto hay que caminar

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

[Salud](#)[Migraña](#)[Medicina](#)

Daith piercing: el piercing de la migraña





Mitos y verdades del piercing de la migraña. / ABBVIE

Hace unos años, en torno al 2015, comenzó a hacerse viral en redes la opinión de un doctor que **especulaba con la posibilidad de que colocando un piercing** o pendiente en un lugar concreto de la oreja se pudieran suavizar, paliar o espaciar las migrañas. El doctor Thomas Cohn **basaba su idea en la acupuntura** y su teoría de que todas hay partes del cuerpo que están conectadas, lo que hace que incidir en un punto concreto pueda tener efectos en otro diferente.

Este piercing tendría que colocarse en el mismo punto en el que los expertos en acupuntura ponen la aguja con la intención de tratar las migrañas. **Se coloca en el cartílago**, en el oído interno, sobre el canal auditivo, más o menos hacia la mitad de la oreja. Puede resultar más doloroso que aquellos que se hacen en las zonas blandas, pero sus cuidados son los mismos que los de cualquier otro piercing. **Tarda entre cuatro meses y un año en curar.**

¿Funciona realmente o es un mito?

Lo cierto es que **no hay suficientes evidencias científicas** que avalen el éxito del uso de la acupuntura para curar las migrañas, pero aunque fuera así, estos dos procedimientos no son iguales, porque con el piercing se produce una **destrucción del punto a estimular**, que es algo muy diferente a ejercer una presión concreta sobre él.

NOTICIA DESTACADA



Por qué me duele la cabeza todos los días: estas son las posibles causas

Algunas personas pueden notar mejoría una vez hecho el 'daith piercing', cuyo nombre proviene del hebreo y significa 'conocimiento', no obstante, estos efectos se han asociado más con el **efecto placebo** que con una solución eficiente. Se define como placebo a las sustancias, o métodos, en este caso, que obtienen efecto terapéutico cuando el paciente los emplea porque cree que se trata de algo efectivo.

Es decir, quienes han experimentado una mejoría tras colocarse el pendiente lo hacen más **porque están convencidos de que funciona** que porque este tenga ese efecto en sí mismo. Eso sí, nadie duda de las cualidades estéticas de la perforación, así como de las muchas opciones de pendientes que se pueden lucir.



20minutos

P



Mitos y verdades sobre el piercing de la migraña. / FREEPIK

En general, este es un recurso por el que optan **quienes no encuentran otra solución para su dolencia**, pero es importante no recurrir a este piercing en lugar de buscar un diagnóstico médico. Se piensa que las migrañas pueden tener una causa genética, pero también pueden ser desencadenadas por **situaciones de estrés, ansiedad, cambios hormonales**, luces, ruidos, sobreesfuerzo, exceso o defecto de sueño...

Parte del diagnóstico de esta dolencia pasa por eliminar otras que podrían causar esos síntomas, por eso **acudir al médico es tan importante** porque de su diagnóstico depende el tratamiento.

Referencias

National Library of Medicine. (s. f.-d). *Migraña*. <https://medlineplus.gov/spanish/migraine.html#:~:text=Las%20migra%C3%B1as%20son%20un%20tipo,s%C3%ADntomas%2C%20como%20n%C3%A1useas%20y%20debilidad>.

Sobre el piercing en migraña. (s. f.). Blogs Quirónsalud. <https://www.quironsalud.com/blogs/es/cefablog/piercing-migrana>

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

Conforme a los criterios de  The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

Encuentra tus zapatillas favoritas en decathlon

Decathlon | Patrocinado

Leer más

Cosas que hacen los boomers que los millennials no entienden

investing.com | Patrocinado

Burgos: El Gobierno te instala Paneles Solares este 2023

Los gobiernos otorgan cada vez más ayudas y subvenciones para incentivar la instalación de placas solares.

Noticias Del Mundo | Patrocinado

Leer más

¿Tener todos los canales de televisión? Ahora es posible

Tech World | Patrocinado

Ahora con Škoda Tú Eliges

Disfruta de un Škoda Enyaq 100% eléctrico

Škoda | Patrocinado

Haz clic aquí

Burgos: Paneles solares subvencionados para tu hogar

EN DIRECTO Ronda de consultas del Rey | Bendodo: "Feijóo va a expresarle al Rey que tiene 172 apoyos y que el PP sigue trabajando más votos"



2x1 en tus neumáticos

Vuelve a mirar a tus neumáticos como el primer día y aprovéchate de esta oferta

Citroen [Read More](#)

Imagen de archivo de persona desvelada. Foto: iStock. Pexels

5 cosas que puedes hacer para volver a dormir si te despiertas de madrugada

No hay trucos ni recetas sencillas, pero una buena higiene del sueño puede ayudarte a conciliar el sueño de nuevo.

13 agosto, 2023 - 18:01

GUARDAR

EN: [SUEÑO](#) [TRUCOS](#)

Raquel Nogueira



En España, **el 48% de la población adulta tiene problemas para dormir bien**. La cifra de la Sociedad Española de Neurología nos debería poner en alerta, pues una mala higiene del sueño puede derivar en problemas a largo plazo.

Pero despertarse en mitad de la noche no tiene por qué ser necesariamente malo. Según explica el profesor de neurociencia circadiana de la Universidad de Oxford, Russell Foster, al periódico británico *The Guardian*, **"el patrón del sueño natural de los humanos no son ocho horas"**. De ahí que nuestro cuerpo (y cerebro) decida activarse en los momentos menos insospechados.

[5 remedios naturales para dormir como un bebé]

Recomendado por Outbrain



SUSCRÍBETE

Photos That Captured Too Much

Camping Photos That Are Only For Adult Audience! ❌❌❌
Reportingly

exitosos en Tarancon - Vea la lista

Mejores Abogados | Anuncios de Búsq...

los pies? Nuevo dispositivo barato en...

Top Health Gadgets

El problema está en que esta tendencia –común en algunas personas– nos puede llevar a la ansiedad si no vemos la manera de volver a dormir. Pero con algunos cambios en nuestra higiene del sueño podemos revertir la situación.

1. Ataja el estrés

El estrés y la ansiedad son los peores enemigos del sueño. Como también lo son los **pensamientos ruminantes**, esas cosas en las que pensamos una y otra vez sin poder evitarlo.

Normalmente, cuando nos despertamos de madrugada y somos incapaces de volver a dormir, hay algo que ronda por nuestra cabeza. Las preocupaciones suelen mantenernos despiertos. Por eso, **es vital buscar formas de desestresarnos, o incluso hablar con un psicólogo** que nos ayude a **transitar la ansiedad**.

2. Cambia de hábitos

Lo que hacemos por el día también afecta a nuestro sueño. Si hacemos deporte, nos alimentamos bien, dejamos de sustituir la comida sana por cafeína, y cultivamos relaciones sanas, tendremos la mitad del camino recorrido.

"La manera en que vivimos desde que nos levantamos hasta que nos acostamos tienen mucho que ver con la manera en que dormiremos", explica a *The Guardian* Nerina Ramlakhan, psicóloga autora de *Fast Asleep, Wide Awake*.

3. Evita la medicación

Cuando hay problemas de sueño, lo primero que se nos pasa por la cabeza es tomarnos una pastilla. Foster asegura al medio británico que aunque los somníferos ayuden a conciliar el sueño, "también te dejan atontado y provocan dificultades para despertar".

Por eso, el experto recomienda cambiarlos por melatonina, un remedio mucho

🏠 PORTADA

VIVIR

SIGUIENTE >

[SUSCRÍBETE](#)

Ni el móvil. A no ser que lo vayas a utilizar para abrir una *app* de *mindfulness* o escuchar un audiolibro. **La meditación puede ayudarnos a volver a dormir** después de despertarnos –y también a conciliar el sueño–. Pero mirar el reloj o el móvil solo hará que entremos en un círculo vicioso de preocupación por 'cuántas horas me quedan para levantarme'.

Así que intenta relajarte, escucha música suave, sonidos relajantes, un audiolibro o una clase guiada de meditación. Lo más probable es que así acabes durmiéndote de nuevo.

5. Respira y levántate

Si nada de lo anterior te funciona, no te obligues a volver a dormirte si estás completamente despierto. Lo único que conseguirás es estresarte más. **Respira hondo y concentra tu atención en la respiración.**

Y si aun así no te has dormido, levántate un rato. Lee un poco o ponte la televisión, dibuja, haz sudokus... lo que sea. Después de un buen rato, vuelve a la cama e intenta dormir otra vez.

SIGUE LOS TEMAS QUE TE INTERESAN

[+ SUEÑO](#) [+ TRUCOS](#)

Es noticia > Inicio de Medicina > Pacto interprofesional > Tratamiento de depresión > Siniestralidad laboral > Revisión IMF > Ensayos clínicos > Cáncer en E

Portada > Secciones > NEUROLOGÍA

Roberto Suárez, jefe de Servicio de Neurología en el Hospital de Cabueñes

El puesto se encontraba vacante desde la jubilación de Dulce María Solar hace más de un año



Roberto Suárez Moro, jefe del servicio de Neurología en Cabueñes.



14 ago 2023. 16.40H

SE LEE EN 2 MINUTOS

POR [ADRIÁN MATEOS](#)

TAGS > [SERV. ASTURIANO DE SALUD \(SESPA\)](#)



¿Quieres seguir leyendo?

Hazte premium

¡Es gratis!

¿Ya eres premium? **Inicia sesión**

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.

¿Padeces de flacidez? No uses cremas hidratantes hasta que leas esto (una rutina de 30 segundos)

Secreto revelado: ¡Esta proteína causa un envejecimiento acelerado de la piel!

[goldentree.es](#) | Patrocinado

[Leer más](#)

¿Tener todos los canales de televisión? Ahora es posible

PUBLICIDAD

hogarmania



☰ ▶ Jardín ▶ Fichas Mantenimiento Técnicas Selección Actualidad Destinos Buscador Tienda

Hogarmania > Jardín

Descubre este Kit de plantas para dormir bien



★★★★★ (1)

Patricia Carril, 14 de agosto de 2023

El estrés y los problemas del día a día son solo alguna parte de la sociedad española consiga dormir las horas

¿Sabías que las plantas pueden convertirse en tu mayor sueño? Te presentamos un kit creado específicamente para esto. Privacidad



ÍNDICE DE CONTENIDOS

- [Kit de plantas para dormir mejor](#)
 - [Lengua de la suegra](#)
 - [Helecho de Boston](#)
 - [Lirio de la paz](#)

 [Consejos para conseguir el mejor descanso del mundo](#)



¿Te preocupa no dormir bien por las noches? No te sientas solo, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) casi un **15% de la población adulta española sufre insomnio de manera crónica**, y alrededor de un 25-35%, de manera transitoria.

Dormir bien no solo nos ayuda a desconectar del día a día sino que también nos ayuda a estar más sanos. Durmiendo, al menos, unas 7 horas en adultos, se reduce considerablemente la posibilidad de sufrir una gran cantidad de enfermedades. ¡Así de importante es!

Thank you for watching

¿Qué podemos hacer para poder relajar nuestro cuerpo y prepararlo para un sueño profundo? Algunas de las recomendaciones que dan los expertos son alejarse de los dispositivos móviles unas horas antes de acostarte o cenar de forma ligera para no sentirnos pesados. Porque, ¿sabías que hay ciertos alimentos que te ayudan a dormir mejor y otros que provocan el efecto contrario?



Las mejores plantas para el dormitorio

Hoy te queremos contar otra forma de lograr dormir de forma mucho más plácida: **rodéate de plantas**. Pero, ¿no decían que dormir con ellas era peligroso? No, esta afirmación se trata de uno de los mitos más extendidos de las plantas de interior. Estas sí que consumen oxígeno, pero no en cantidades tan grandes como se solía pensar, por lo que no afecta de forma negativa.

Privacidad

Muchas de las plantas poseen aromas relajantes, depuran los ambientes de tóxicos o actúan como unos excelentes repelentes de mosquitos por lo que, de esta forma, crean un entorno idílico para poder conciliar el sueño. ¿Quieres conocer el nombre de las plantas entre las que puedes escoger?

Kit de plantas para dormir mejor

Algunas de las plantas de interior que deberías tener en cuenta para tener en tu dormitorio son la Sansvieria, el Helecho de Boston, el lirio de la paz, la lavanda, el jazmín... ¡Hay muchas entre las que poder elegir!

Como siempre, nos gusta ponértelo fácil y, por eso, te presentamos a continuación un Kit de plantas que ha sido específicamente creado con el objetivo de ayudarte a dormir. Es de la tienda online Be.Green y cuesta **56 euros**.



Comprar Trio de Plantas: Dulces Sueños

Privacidad

El kit está compuesto por tres plantas muy conocidas: la Lengua de suegra, el Helecho de Boston y el Lirio de la paz.

Lengua de la suegra

La Sansevieria, lengua de la suegra o lengua de tigre es una de las **plantas más populares en el hogar** gracias a su gran poder ornamental y a sus sencillos cuidados.

Lo que mucha gente desconoce sobre ella es que limpia el ambiente de tóxicos e impurezas. Es una de las plantas purificadoras que, según un estudio de la NASA, absorbe toxinas como el óxido de nitrógeno, benceno, formaldehído, xileno y tricloroetileno.

Helecho de Boston

Existe una gran variedad de helechos que podemos cultivar dentro de casa pero el más común es el *Nephrolepis exaltata* o Helecho de Boston. Al igual que la planta anterior, sus hojas filtran las toxinas del ambiente.



Foto Be.Green

Tolera bastante bien la sombra por lo que es ideal para hogares con menos cantidad de luz. Te contamos otras plantas de interior necesitan poca luz.

Lirio de la paz

El *Spathiphyllum Wallisii*, también conocido como espatifilo o lirio de la paz, es una planta que produce mucho interés porque ayuda a purificar el ambiente de los hogares. Tiene una gran capacidad de eliminar los contaminantes que se acumulan en nuestro hogar y, además, es una planta que absorbe la humedad.

Destaca por su elegancia, floración y resistencia, lo que lo convierte en una planta de interior obligatoria en todos los hogares.

DETECTOR DE MENTIRAS

Un derrame cerebral no avisa “un mes antes”, como dicen en Facebook

El *post* dirige a una web en la que se facilitan los signos de alerta que pueden revelar que se esté sufriendo, en ese momento, un accidente cerebrovascular.

POR: ALBERTO ANDREO SANDOVAL

Follow

PUBLICADO 14 AGO 2023 - 03:12 PM EDT | ACTUALIZADO 14 AGO 2023 - 03:12 PM EDT

EDT

 COMPARTE


Los ictus no se pueden predecir, de ahí la importancia de una rápida atención médica.

Crédito: Arlene Fioravanti (arte) / iStock / captura de Facebook.

Al contrario de lo que afirma una [publicación en Facebook](#), es **falso** que el cuerpo manda una serie de señales “un mes antes” de sufrir un **ictus** (como se denomina a los accidentes cerebrovasculares o derrames cerebrales). Los organismos especializados consultados por **elDetector** recuerdan que

sufrir un ataque de este tipo es una “emergencia médica”, no algo que se pueda predecir, y que la atención especializada temprana es vital para reducir el riesgo de efectos secundarios graves e incluso la muerte.

“Un mes antes de un derrame, el cuerpo te envía estas señales”, dice el *post*, que además invita al lector a clicar en un enlace para obtener más información. [El texto al que se llega le pregunta al lector](#): “¿Qué pasaría si te dijéramos que tu cuerpo podría estar advirtiéndote sobre un derrame cerebral con un mes de antelación?”.

Sin embargo, esas “advertencias”, como son la dificultad en el habla y la pérdida de visión, entre otras, las manda el cuerpo cuando se está sufriendo un ictus, no 30 días antes de sufrir uno.



Cargando Video...

¿Quieres que verifiquemos alguna información? Afíliate al chatbot de elDetector

Envíanos al chat algo que quieres que chequeemos. Pincha aquí:



Esta publicación sigue la estructura de [otras desinformaciones ya desmentidas](#) por **elDetector** en las que el título [poco o nada tiene que ver](#) con lo que luego se dice en el texto que lo acompaña, en lo que se puede entender [como un tipo de *clickbait*](#), estrategia que busca atraer lectores o visualizaciones a una publicación mediante una frase, imagen o video llamativo que después no cumple con esas expectativas generadas.

Emergencia médica

En **elDetector** preguntamos a la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) sobre si es cierto que los derrames cerebrales avisan con un mes de antelación y nos dijeron que las “señales” de las que se hablan en el enlace facilitado en la publicación son, en realidad, “síntomas de un ictus”.

“Y si tenemos alguno de estos síntomas, no es que vayamos a sufrir un ictus dentro de un mes, es que ya lo estamos sufriendo”, advierten. Esta afección, añaden, “es una emergencia médica que necesita ser atendida cuanto antes”.

Esa palabra, emergencia, es la clave. Como ya recogimos en [otra nota](#), en la que desmentimos también una desinformación relacionada con los accidentes cerebrovasculares, tanto [los Institutos Nacionales de Salud](#) (NIH, en inglés) como los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) (CDC, en inglés) y el [Servicio de Salud Nacional de Reino Unido](#) (NHS, en inglés) hacen hincapié en la necesidad de llamar inmediatamente a emergencias ante la sospecha de que una persona esté sufriendo uno.

Los NIH califican el ictus como “emergencia médica” y advierten que, cuando ocurre, “cada minuto cuenta”. Los CDC lo presentan como una “afección médica grave que requiere atención de emergencia” y, al igual que los NIH, informan que “cada minuto cuenta”.

“Un ictus puede causar daños cerebrales duraderos, discapacidad a largo plazo o incluso la muerte”, avisan desde

el NIH.

Más sobre Detector de Mentiras



El NHS también cataloga el derrame cerebral como “emergencia médica” y afirma que “el tratamiento urgente es esencial”. Como se ve, los tres organismos coinciden en que es una situación que necesita tratamiento urgente. Ninguno, tampoco la SEN, habla de “señales” que advierten “un mes antes de ocurrir un derrame cerebral”, como dice el titular de la publicación analizada.

Lo que sí señalan es que se puede reducir, que no eliminar, el riesgo de sufrir un ictus. El NHS aconseja para ello hacer ejercicio de forma regular, reducir el consumo de alcohol y no fumar. También, de ser necesario, tomar medicamentos recetados para reducir la tensión alta o el colesterol.

RELACIONADOS

Es falso que pinchar con una aguja los dedos de las manos pueda salvar a una persona que sufre un derrame cerebral

COMPARTE 

Conclusión

Es **falso** que “un mes antes” de sufrir un ictus el cuerpo envía “señales” de que este vaya a ocurrir. Consultada al respecto por **elDetector**, la Sociedad Española de Neurología explicó que las “señales” de las que se hablan en el texto son, en realidad, “síntomas” de que se está sufriendo ese problema y que “no es que vayamos a sufrir un ictus dentro de un mes, es que ya lo estamos sufriendo”. La SEN y otros organismos, como los NIH, los CDC o el NHS, hablan de “emergencia” médica al referirse a los accidentes cerebrovasculares y en

Martes 15
de Agosto
2023



93°F
MIAMI



Diario las Américas > Mundo

CURIOSIDADES

La zurdera no es una enfermedad se nace con esa condición

La zurdera es apenas una característica que no se puede ni se debe corregir y menos señalar como una enfermedad



El 13 de agosto se celebra el Día Internacional del Zurdo. **Unplash**

MIAMI - El 13 de agosto se celebra el Día Internacional de los Zurdos, promovida por la Internacional de Zurdos, que pretende dar a conocer y ayudar a reducir las dificultades que encuentran las personas zurdas en una sociedad predominantemente diestra.



00:00/01:00 diariolasamericas

El 10% de la población en el mundo es zurda. La fecha también tiene como objetivo concientizar a los fabricantes sobre las dificultades que puede tener para una [persona](#) zurda el uso de ciertos objetos comunes que han sido específicamente diseñados pensando en ser utilizados con la parte derecha del cuerpo.

LEE ADEMÁS

CONTAGIO. EEUU registra aumento de hospitalizaciones por COVID-19

CELEBRIDADES. Bella Hadid comparte su lucha contra la enfermedad de Lyme

Conozcamos un poco el trasfondo del por qué hay personas que nacen con esta condición que no es una [enfermedad](#).

La historia

Dean Campbell, fue el que buscó crear conciencia sobre los

la primera persona que promueve la celebración de este día, y en concreto, eligió el día 13 de agosto porque este número se relaciona con la mala suerte y suele ser discriminado.

En el año 1990 se fundó 'The Left Handers Club', 'El Club de los Zurdos' y el día el 13 de agosto de 1992 proclamaron de forma oficial el primer 'Día de los Zurdos'.



El deseo de cumpleaños de este niño de cinco años es que el brazo amputado de este hombre vuelva a crecer. MADRID, 24 jun. (EDIZIONES) Uno de los reencuentros más emotivos tras el confinamiento por el coronavirus se produjo el pasado 9 de junio, cuando Freddie Powell, un niño de cinco años, volvió a encontrarse con el amigo de su padre, Stephen Kennedy, quien perdió su brazo izquierdo en el descarrilamiento del tranvía Croydon en el año 2016

EUROPA PRESS

No es una enfermedad

La zurdera no es una enfermedad ni un trastorno y, por tanto, no debe corregirse. A lo largo de la historia mucho se ha hablado, incluso, estigmatizado a las personas zurdas que sufrían castigos, eran perseguidos o apartados de la sociedad. El porcentaje varía a nivel mundial, en los países occidentales del 85 al 90 por ciento de las personas son diestras y del 10 al 15 por ciento, zurdas.

En las familias donde hay personas zurdas, suele haber antecedentes de familiares zurdos, el padre, la madre o los abuelos). También hay más hombres zurdos que mujeres: ellos serían el 11% y las mujeres un 9%. Esto, de acuerdo con la especialista Fabiola García, portavoz de la Sección de Neuropsicología de la Sociedad Española de Neurología (SEN), tiene que ver con las diferencias en el cerebro de hombres y mujeres: "es diferente por una cuestión genética, de desarrollo a lo largo de milenios, y también por el tipo de estimulación y educación".

El origen de las personas zurdas

Una investigación, llevada a cabo en [la universidad alemana Ruhr de Bochum recopilados por un equipo encabezado por el profesor privado Dr. Sebastian Ocklenburg, Judith Schmitz y el Prof. Dr. H. C. Onur Güntürkün. Junto con colegas de los Países Bajos y de Sudáfrica](#), los biopsicólogos demostraron que

Determinaron los especialistas que la preferencia por mover la mano izquierda o derecha se desarrolla en el útero a partir de la octava semana de embarazo, según ecografías realizadas en la década de 1980. A partir de la semana 13 de embarazo, los niños por nacer prefieren chuparse el pulgar derecho o el izquierdo.

Los movimientos de brazos y manos se inician a través de la corteza motora del cerebro. Envía una señal correspondiente a la médula espinal, que a su vez traduce el comando en un movimiento. La corteza motora, sin embargo, no está conectada a la médula espinal desde el principio. Incluso antes de que se forme la conexión, los precursores de la lateralidad se hacen evidentes. Esta es la razón por la que los investigadores han asumido que la causa de la preferencia derecha e izquierda debe estar arraigada en la médula espinal y no en el cerebro.

Ser zurdo ya no es un estigma

Hoy en día, ser zurdo ya no se considera como un estigma o una desviación. Existen múltiples rumores infundados y para nada demostrados sobre los zurdos, como que son más inteligentes, introvertidos, viven menos, no duermen, tienen más tendencia al liderazgo, problemas de aprendizaje, enferman más, entre otros, todos son infundados. Mitos que estaban relacionados con el hecho de que ser zurdo es ser diferente, y la diferencia, en muchos casos es castigada injustamente en la sociedad.

En el reino animal también existe la zurdera. De hecho, según un estudio de investigadores de Chicago, la mayoría de los chimpancés en estado salvaje son zurdos, al contrario que los que se crían en cautiverio, que suelen ser diestros.

Da Vinci, Einstein, Marylin Monroe, David Bowie, Jimi Hendrix, Miguel Ángel, Rafa Nada, son algunos de los grandes de la historia que quizás no sabías que eran zurdos.

@iraimag

FUENTE: La sexta. com, Guía Infantil, Cedena Ser, Dia internacionalde.com, News.rub.de

Compartir la nota:

TEMAS enfermedad celebrar persona

¿Qué aporta la dieta cetogénica a las convulsiones infantiles?

Algunas enfermedades como la epilepsia cursan con convulsiones. En muchos casos, el cuadro se puede controlar con medicación y otras medidas, pero no siempre es así. La dieta cetogénica es un recurso para estos casos en que el tratamiento farmacológico no hace efecto.



©AdobeStock



POR TERRY GRAGERA - MADRID

31/07/2023 9:03 CEST

Lectura: 5 m

n 1% de los niños tiene epilepsia. De todos los nuevos casos que se originan cada año (22.000), aproximadamente **la mitad debuta antes de los 15 años de edad**, tal como apuntan en Vivir con epilepsia. De hecho, es el trastorno

Uneurológico más frecuente en la infancia.

No hay que confundir la epilepsia como enfermedad instaurada con las crisis epilépticas, que se dan con más frecuencia durante la infancia, hasta en el 5% de los niños. **Para hablar de epilepsia, las crisis no deben ser aisladas (una que no se repite más), sino recurrentes.**

NO TE LO PIERDAS:

Epilepsia infantil: ¿cómo afecta al desarrollo del niño?

¿Por qué hay convulsiones en los niños?

La convulsión ligada a la epilepsia aparece porque **las neuronas cerebrales sufren descargas eléctricas**. En la mayoría de los casos (en 7 de cada 10, concretamente), no se llega a saber por qué se manifiesta la epilepsia. Sin embargo, hay una serie de factores de riesgo que aumentan la probabilidad de padecerla como haber sufrido un daño cerebral por lesiones durante la gestación, en el parto o en el posparto inmediato, tener alguna malformación congénita o algún síndrome que curse con ella, **haber padecido una infección cerebral como la encefalitis o la meningitis**, un traumatismo craneoencefálico severo...

Pero no solo la epilepsia cursa con convulsiones. Hay otras enfermedades, como el síndrome de West, el síndrome de Drave o el síndrome de Rett, que también tienen a las convulsiones entre sus síntomas.

En la mayoría de las ocasiones, la epilepsia se logra controlar con tratamiento farmacológico y adoptando un estilo de vida concreto (dando mucha importancia al sueño y al descanso, entre otros). Pero, desafortunadamente, no ocurre en todos los niños afectados. Es aquí cuando la dieta cetogénica juega un papel importante.

¿En qué consiste la dieta cetogénica?

La dieta cetogénica **es una alimentación libre de hidratos de carbono**. Esto implica eliminar “azúcares, harinas, frutas... de la alimentación del niño”, tal como explica el **Dr. Juan José Poza, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Es, por tanto, una dieta difícil de seguir y mantener.

Lo que se busca es que el cuerpo llegue a cetosis. **“Cuando el cuerpo no tiene suficiente glucosa, utiliza la grasa como energía y se producen cuerpos cetónicos que son buenos para el cerebro”**, revela el especialista.

El resultado es que ante la ausencia de hidratos de carbono, el organismo obtiene su energía de la grasa y de las proteínas y esto mejora las crisis convulsivas.

Esta dieta **se utiliza actualmente para niños con epilepsias de difícil control, que no responden al tratamiento**, también en encefalopatías epilépticas y cuando hay enfermedades donde se ve afectado el transporte de glucosa en el sistema nervioso. “Se vio que los niños con estos problemas durante el ayuno tenían menos crisis, lo que hizo que esta dieta se planteará como una vía terapéutica en estos casos”, destaca.

¿Desde cuándo se puede usar en niños la dieta cetogénica?

La dieta cetogénica se puede usar incluso en bebés. De hecho, “hay leches especiales y preparados nutricionales para esta edad”, comenta el experto de la Sociedad Española de Neurología.

No hay un tiempo máximo de uso, pero **los niños que la siguen son sometidos a controles y exámenes, ya que al ser una alimentación tan particular puede haber algún efecto adverso sobre el hígado y el sistema renal**, como

las piedras en los riñones. Además, a la dieta se añaden habitualmente “complementos nutricionales para elevar el nivel de cetosis”.

La dieta es más fácil de instaurar y mantener cuando el niño es más pequeño, ya que son los padres los encargados de su alimentación. Sin embargo, conforme va creciendo, es más complicado, ya que si come algo por su cuenta, la cetosis se rompe. En todo caso, como apunta el Dr. Juan José Poza, **se ha visto que también hay beneficios en dietas cetogénicas no tan estrictas, como la dieta Atkins**, donde se permite la introducción de algún hidrato de carbono.

“Hay pacientes que con esta dieta cetogénica consiguen una reducción muy importante de las crisis”, apunta. En otros no es así, pero sí experimentan alguna mejoría. En todo caso, **es una opción que nunca debe hacerse por propia cuenta, ya que ha de ser guiada por el especialista** para asegurar todos los aportes nutricionales del niño o el adolescente y para ajustar la medicación según se vaya necesitando.

NO TE LO PIERDAS:

Entrevista con la Dra. Patricia Smeyers: “Un paciente con epilepsia controlada puede hacer una vida totalmente normal”



LAS MEJORES RECETAS DEL VERANO
PARA COMBATIR EL CALOR

DÉJANOS TU EMAIL Y TE ENVIAREMOS GRATIS
NUESTRA NEWSLETTER MÁS REFRESCANTE

ENVIAR

iH!
COCINA

Al registrar tu dirección de email, reconoces haber leído y aceptas la política de privacidad y las condiciones del portal

© ¡HOLA! Prohibida la reproducción total o parcial de este reportaje y sus fotografías, aun citando su procedencia.

NOTICIAS RELACIONADAS

‘Se ha estreñado al quitarle el pañal, ¿es normal?’

Consejos de los pediatras para unas vacaciones seguras y saludables