

OCIO

Una ruta solidaria para José Sillero: Las Navas organiza este sábado un paseo por la Vía Verde a beneficio de los enfermos de ELA

Una foto recuerdo en Facebook llevó a José Sillero formular a través de esta red social su deseo de organizar una actividad solidaria para visibilizar la ELA y sus vecinos lo han convertido en realidad



José María García Sánchez Redactor

16 de Agosto de 2023

1 Comentarios



Vecinos de Las Navas junto a la edil de Salud, Miriam Ortiz y José Sillero y su esposa



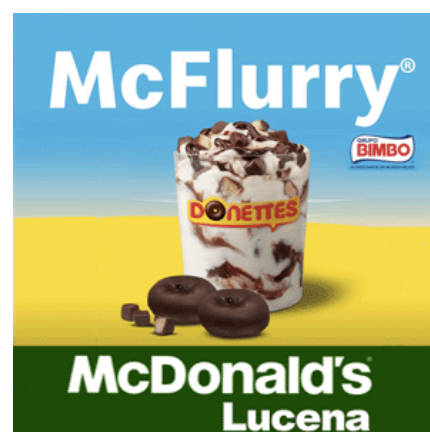
José Sillero Gómez ha sido durante años –con su inseparable cámara de fotos y su blog– el **'notario' de la actualidad**, de las fiestas, los actos sociales, la cultura o las tradiciones de la pedanía lucentina de **Las Navas del Selpillar**.

Hace unos meses este naveño de pro, recibía la noticia de que **padecía Esclerosis Lateral Amiotrófica**, una enfermedad neurodegenerativa progresiva que afecta a las neuronas responsables del control de los músculos voluntarios, más conocida por sus siglas, ELA, que ya **le ha llevado a tener que desenvolverse con una silla de ruedas** y ser dependiente para muchas tareas cotidianas.

Publicidad

Una foto recuerdo en Facebook le llevó a formular a través de esta red social su **deseo de organizar una carrera solidaria para visibilizar esta enfermedad** y sus vecinos han querido convertir en realidad su sueño de conseguir fondos para la investigación y para hacer más llevadera la vida de quienes la padecen.

Esa carrera, en forma de **ruta nocturna**, se va a celebrar el próximo **19 de agosto** y se ha presentado esta mañana en el Ayuntamiento de Lucena.



Servicios



Agenda



Necrológicas

Vecinos de Las Navas del Selpillar denuncian junto a Mejorana los daños contra más de 3...

Leer más...

videoa.tv

José Antonio Prados, presidente de la **Asociación de Vecinos "Las Vides"**, ha explicado que la prueba, de carácter no competitivo, se puede realizar **caminando, corriendo o en bicicleta** y partirá en torno a las 21:00 horas de la estación de las Navas, para recorrer los aproximadamente 4,5 kilómetros de Vía Verde que separan esta estación de la de Lucena, volviendo después hasta la pedanía. No obstante, existe un recorrido más reducido para quienes lo deseen.

Las **inscripciones** se pueden realizar desde las 8 de la tarde en la propia estación de Las Navas y tiene un **precio simbólico de 2 euros**, que también se pueden aportar **colaborando con el "dorsal cero"**. Además, se dispondrá de una barra benéfica. Todo lo recaudado será destinado a la asociación "Saca la lengua a la ELA", una de las más activas de Andalucía en favor de la investigación de esta enfermedad.

Publicidad

LOS DATOS DE LA ELA

José Sillero ha recordado que **cada día mueren en**

Teléfonos de interés



HERMANOS LONGO GÓMEZ S.L.
Agencia y Servicio Oficial REPSOL BUTANO

La revisión obligatoria de la instalación de tu bombona en las mejores manos

PEDIDOS Y REVISIONES: **957 500 817**

Speed Queen
LAVANDERÍA AUTOSERVICIO

RECOGIDA Y ENTREGA A DOMICILIO
HASTA 14 KILOS DE CARGA
¡¡AHORRA LAVANDO!!

RONDA SAN FRANCISCO (JUNTO BRICOLAGE JUAN DE DIOS)
Tel. 670 537 758 - LUCENA

nc
neiku concept

El espacio para dar forma a tus ideas

AVDA. MIGUEL CIUENCA VALDIVIA - 957.51.37.02

rostro en la persona de Manuel Jiménez, a quien conoció en una terapia de grupo para pacientes. Es un dato más de una enfermedad que **cada año afecta en nuestro país a 900 personas**, muchas de ellas en edad laboral.

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** recordaba, con motivo del Día Internacional de la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), que se celebró el 21 de junio, que **entre 4.000 y 4.500 personas padecen actualmente la enfermedad en España**.

Hoy, José Sillero ha explicado que su objetivo es "**hacer ruido y que la gente se conciencie sobre lo que supone esta enfermedad**" y aportar "un pequeño grano de arena" para que se siga investigando. Por ello, junto a la organización de esta ruta se están comercializando unas **camisetas** con un logotipo realizado por el artista lucentino Cisco Espinar y el eslogan "ELAfoto de José", de las que ya se han vendido una primera tirada de 300.

José Sillero reconoce emocionado que, desde que se conoció que padecía ELA, **todos los naveños "se han volcado" con él** y su familia, ofreciéndoles innumerables muestras de cariño, destacando igualmente el apoyo recibido desde colectivos como ELA Andalucía o Saca la lengua a la ELA, beneficiarios de estas iniciativas.

"Estoy recibiendo numerosas inscripciones de personas que aportan mucho más de lo establecido como inscripción. Queremos aportar todos los recursos que podamos para los que vengan", afirma José Sillero.

En el acto de presentación también ha estado presente la **edil de Salud, Miriam Ortiz**, que ha mostrado el apoyo del consistorio lucentino a esta lucha y la colaboración municipal con el desarrollo de esta iniciativa a través de las delegaciones de Deportes, Seguridad Ciudadana y Protección Civil. Ortiz ha animado a todos los lucentinos a participar en esta ruta o colaborar con el "dorsal cero" a



Cadena 88

MENAJE
ELECTRICIDAD
HERRAMIENTAS
JARDÍN
PINTURA

SOLO PEDIDOS EN WEB
www.cadena88.com/tecnorueta

TECNORUEDA
JUEGO PELOTA, 49
(Frente IES Marqués de Comares) 957 503 127

escribiendo el número 00101 o mediante la cuenta de
Saca la lengua a la ELA en Cajasur, con IBAN ES17 0237
0030 0091 7173 9466

Publicidad

Archivado en

[las navas del selpillar](#)

Suscríbete a nuestra newsletter

Ahora también te mantenemos informado a través de nuestra newsletter diaria. Si deseas recibirla en tu correo electrónico solo tienes que registrarte como usuario completando tus datos en este enlace. Es un servicio totalmente gratuito de LucenaHoy.

EL GOBIERNO PRIORIZA EL BONO CULTURAL DE LOS JÓVENES A UNA SOLUCIÓN PARA LOS ENFERMOS DE ELA

CARLOS MARTIN ♦ 16 AGOSTO, 2023 06:00

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) es una enfermedad neurodegenerativa que afecta a las neuronas, la médula espinal y que causa pérdida del control muscular. **Es mortal y los afectados tienen entre dos y cinco años de esperanza de vida.**

Durante la pasada legislatura, el Ejecutivo encabezado por Pedro Sánchez aprobó leyes como la **Ley Trans**, la **Ley de Vivienda** o la **Ley del Sólo sí es sí**, que con sus diferencias, todas abogan por regular las condiciones de vida de los españoles.

Sin embargo, los pacientes de ELA siguen esperando a que la norma, que les da derecho a una vida digna, sea aprobada. **La proposición de ley para tramitar esta medida se aprobó por unanimidad el pasado 8 de marzo de 2022 en el Congreso de los Diputados. Sin embargo, más de un año después, su debate y posible aprobación se ha retrasado más de 40 veces** sin atisbo de que se vaya a aprobar en la siguiente legislatura que aún busca presidente tras los comicios del 23J.

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

¿Está seguro de que no han pirateado sus datos?

Bitdefender

Ver oferta

Los principales puntos de la [Ley ELA](#) se fundamentan en el **reconocimiento del 33% de grado de discapacidad desde el diagnóstico de la patología, la posibilidad de acogerse al bono eléctrico en caso de que los pacientes tengan que recurrir a la ventilación mecánica, el servicio domiciliario que garantice los cuidados por parte de un o una profesional las 24 horas del día. Además, de la atención preferente para que los pacientes cuenten con recursos técnicos y humanos especializados.**

Lo que ha enfurecido aún más a estos pacientes es el hecho de que el Gobierno haya abogado por regular la muerte con la Ley de la Eutanasia, que da derecho a una muerte digna, y no apueste por tener una vida digna, dentro de las circunstancias. Pero la gota que ha colmado el vaso es la aprobación del **Bono Cultural Joven, para el**

Privacidad

que el Ejecutivo destina 210 millones de euros, que según los pacientes daría de sobra para costear los gastos de los enfermos.

Tweet de denuncia de un paciente de ELA/Twitter

Un bono cultural que ya se ha demostrado que lejos de derivar en la compra de libros, entradas de teatro o asistir a la proyección de películas en el cine, ha servido para incrementar la adicción a los videojuegos que padece esta enfermedad, y que si bien es una forma de culturizarse, no es la que buscaba el gobierno.

LA REALIDAD DE LA ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA (ELA)

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN) en España hay más de 3000 afectados. Cada año se diagnostican alrededor 900 casos y una de cada 400 personas desarrollará la enfermedad.

Sus síntomas varían de una personas a otra, en función de las neuronas afectadas. Aunque suele comenzar con debilidad muscular que se propaga por todo el cuerpo y que acaba empeorando con el tiempo.

Según [Mayo Clinic](#), **los síntomas más comunes son: dificultad para caminar o realizar actividades diarias normales, tropezones y caídas, debilidad en las piernas, pies o tobillos. Debilidad o torpeza en las manos, dificultad para hablar o problemas para tragar. Calambres musculares y espasmos en brazos, hombros y lengua. Llanto, risa o bostezos inapropiados, cambios cognitivos y de comportamiento.**

El portal de divulgación médica informa de que «con frecuencia comienza en las manos, los pies o las extremidades y luego se extiende a otras partes del cuerpo. A medida que la enfermedad avanza y las neuronas se destruyen, los músculos se debilitan. Con el tiempo, esto afecta al masticar, tragar, hablar y respirar».

Todos **estos síntomas pueden degenerar en problemas respiratorios, problemas para hablar, problemas de alimentación y demencia.**

Entre los **principales factores de riesgo está la herencia, entre un 5% y 10% de los pacientes la heredaron, además, los hijos de personas con esta enfermedad tienen el 50% de posibilidades de sufrirla. La edad es otro de los factores de riesgo, la probabilidad de sufrir ELA, aumenta en la franja de 40 a 60 años. El sexo, antes de los 65 años esta dolencia afecta más a hombres que a mujeres. Y las variaciones genéticas.**



La Nueva España » [Cartas de los lectores](#) » [De los Nosocomios al Ibox 35](#)

De los Nosocomios al Ibox 35

16 de Agosto del 2023 - **Moises Colom Fanjul** (Oviedo)



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

La pregunta que nos debemos hacer como sociedad es: ¿los cuidados son un coste o una prioridad social? Es sin duda alguna, una actividad esencial para la vida humana que debería ser valorada y apoyada por la sociedad en su conjunto. Además, es una actividad que históricamente ha sido realizada principalmente por mujeres de forma invisible, su falta de reconocimiento y apoyo ha contribuido a la desigualdad de género, pero sin ellas la vida simplemente no sería posible. Por ello como reconocimiento a esa labor el pasado 24 de julio la Asamblea General de las Naciones Unidas declaraba el 29 de octubre como el Día Internacional de los Cuidados. La ministra de Igualdad, D^{ña}. Irene Montero, afirmaba: "Este es un paso más para que en todo el mundo avancemos en la garantía del derecho a cuidar y a ser cuidado, todas las personas necesitamos cuidados para vivir, para cuidar a nuestros hijos e hijas, para cuidar a las personas mayores, ocuparnos de las tareas del hogar, cuidarnos y cuidar a nuestras familias y amistades ante una enfermedad o un accidente. Ninguna economía ninguna sociedad podría funcionar sin hacer tareas como preparar la comida, lavar la ropa, mantener limpia la casa o cuidar de las personas que lo necesitan. Porque si los cuidados son una tarea fundamental para la vida deben ser garantizados como un derecho, deben ser democratizados y deben ser también asumidos como un pilar central de las políticas públicas y de la inversión pública de cada país".

Desde la antigüedad se lleva tratando los cuidados, y cada cultura actuaba conforme a sus costumbres, es importante mencionar dos ejemplos que tuvieron lugar durante la época de florecimiento de las primeras civilizaciones: los espartanos de la antigua Grecia arrojaban desde el monte Taigeto a las personas con discapacidad, pues no querían que "en su bella y floreciente civilización" existieran personas diferentes, y en la Grecia del siglo IV a. C. el filósofo Aristóteles trató de interpretar algunas desviaciones. Existen registros de estudios de las diferencias físicas y mentales realizados por Diógenes, Hipócrates y Galeno, quienes estudiaron la epilepsia, la demencia, entre otras formas atípicas.

Pero entre arrojarlos al Tíber, o abandonarlos en el desierto o directamente matarlos e incluso dejarlos en las calles, arribamos al siglo IV donde Constantino crea las primeras instituciones: los Nosocomios, una especie de hospital donde se brindaba techo, comida y ayuda espiritual. El tiempo fue pasando, pero no el modelo de institucionalizar al discapacitado. Se puede afirmar que vivían de la caridad. Dar de comer al enfermo se convirtió en el modo de limpiar las conciencias.

Parece increíble que ese modelo perviviera y perviva durante casi 2.000 años, la libertad y la discapacidad siempre fueron como el agua y el aceite. Ser discapacitado es seudónimo de: asexuado, infantil, semianalfabeto, apto para el ensañamiento terapéutico, la pobreza, la soledad, y sobre todo para ser maltratado tanto física como emocionalmente, pero si encima eres discapacitada y mujer, debes multiplicar todo lo anterior por cuatro.

Y así llegamos hasta el 13 de diciembre de 2006, en la sede de las Naciones Unidas en Nueva York se aprueba la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, que España ratifica en 2008. Por primera vez se habla de derechos y sobre todo del derecho de toda persona a vivir de modo independiente, por primera vez las personas con discapacidad tienen derecho a decidir dónde, cómo y de qué manera quieren vivir, y para ello se aportan partidas económicas en dependencia, en España por primera vez se alcanzan los 1.335 millones de euros.

Y ante semejante botín, no aparecen los antiguos piratas vestidos como en "Piratas del Caribe", aparecen los modernos, vestidos de traje y corbata ellos, traje de chaqueta ellas, donde, al mismo tiempo que hablan de desinstitutionalización, construyen más residencias, donde se crean variantes de cuidados tipo SAAD para que en vez de vivir reclusos en una institución lo hagan en su casa, y para las políticas que fomentan la vida independiente basadas en la autogestión y la figura del asistente personal que la hace posible apenas se aportan cantidades. Cuando estudios realizados por ayuntamientos, comunidades autónomas y diferentes universidades afirman que por cada euro invertido en asistencia personal se revierten a la sociedad tres, llegamos a la conclusión de que el problema está no tanto en el dinero que se invierte, sino en quien lo gestiona, y claro para ello tenemos empresas, pantallas unas de otras hasta llegar al Ibox 35.

Ya lo decía D. Antonio Machado: «Todo necio confunde valor y precio».

© Editorial Prensa Asturiana

[Aviso Legal](#) | [Política de privacidad y cookies](#) | [Preferencias de privacidad](#)



CARTAS

Número de cartas: 43288

Número de cartas en Agosto: 103

[» Ver cartas](#)

TRIBUNAS

Número de tribunas: 1978

Número de tribunas en Agosto: 2

[» Ver tribunas](#)

CONDICIONES

ENVIAR CARTA POR INTERNET

Debe rellenar todos los datos obligatorios solicitados en el [formulario](#). Las cartas deberán tener una extensión equivalente a un folio a doble espacio y podrán ser publicadas tanto en la edición impresa como en la digital.

[» Formulario de envío.](#)

ENVIAR CARTA POR CORREO CONVENCIONAL

Las cartas a esta sección deberán remitirse mecanografiadas, con una extensión aconsejada de un folio a doble espacio y acompañadas de nombre y apellidos, dirección, fotocopia del DNI y número de teléfono de la persona o personas que la firman a la siguiente dirección:

Calvo Sotelo, 7, 33007 Oviedo

BUSCADOR

Por:

Texto:

Sección:

Mes:

[infobae.com](https://www.infobae.com)

La fan de Taylor Swift diagnosticada de esclerosis múltiple que no quiere convertirse en víctima: "La veré como sea, aunque me dé un brote"

Jose Carmona

6-8 minutos

0 seconds of 1 minute, 46 seconds Volume 90%

Recientemente, Laura fue diagnosticada con esclerosis múltiple. Sin embargo, no deja que esta enfermedad degenerativa le interrumpa su día a día.

Como decían Les Luthiers, "no te tomes la vida tan en serio. Al fin y al cabo, no saldrás vivo de ella". Para cualquiera, el reciente diagnóstico de una [enfermedad degenerativa](#) ocuparía el centro de las preocupaciones. No parece ser el caso de Laura, que encuentra en la música y el humor el escudo contra las inclemencias de la rutina. En una charla de apenas veinte minutos sale más a relucir su fanatismo por **Taylor Swift** que su **esclerosis múltiple**. "Parecerá una tontería, pero me ha generado mucho estrés conseguir entradas", relata. Finalmente, con tickets para Zúrich y Edimburgo, su novio será su acompañante en estos mastodónticos shows a los que, se promete, acudirá por muchos brotes que la enfermedad le tenga preparado. Como diría Michael Scott en *The Office*, "estoy huyendo de mis responsabilidades. Y sienta bien".

A Laura le diagnosticaron esclerosis múltiple el 5 de julio, día del cumpleaños de su madre. Al salir de la consulta con el diagnóstico confirmado, tras rumiar durante los meses previos la posibilidad de la enfermedad, era precisamente ella quien aguardaba expectante en la sala de espera para descubrir la causa de los malestares de su hija. “Ni me acordé de que era su cumpleaños, no le había felicitado”, recuerda incómoda esta publicista de 28 años afincada en **Barcelona**. Un pequeño dolor en el ojo derecho apareció de forma repentina en octubre, con la consiguiente pérdida de visión y varios días de migraña ininterrumpida. La joven se recuerda incapaz de subir cajas durante la mudanza que por aquel entonces realizaba para independizarse junto a su pareja, con dolores de cabeza intensos y desagradables. “Ahora tengo una pérdida de visión del 60% en el ojo derecho”, cuenta por videollamada a *Infobae España*. De momento no sabe qué tipo de esclerosis tiene y su único ejercicio antes de que le receten medicación es contener la ansiedad que lleva a bucear en Internet cuando se te diagnostica una enfermedad: “Google es mi peor enemigo”, bromea.

Los síntomas arrancaron en octubre de 2022, cuando un lunes Laura amanecía inesperadamente con el ojo algo borroso. Los oftalmólogos no encontraron nada y fue cuando se pusieron sobre la mesa problemas neurológicos. “**La mancha del ojo se convirtió en dolor, era como tener agujetas en el ojo**”.

Después de varias consultas médicas en las que le aseguraron que tan solo sufría de migraña, Laura insistió y tras acudir a varios médicos, una prueba confirmó la aparición de la esclerosis múltiple. “He tenido mucha suerte de tener conocidos dentro del mundo de la salud, no sé si hubiera tenido este diagnóstico si no tuviera este círculo”, asegura la joven. La

[atención primaria en España](#), altamente desatendida en muchas comunidades autónomas, [no es capaz de prevenir enfermedades](#) ante la falta de financiación que sufre, incapaz de ofrecer una atención correcta a los pacientes que acuden.

Te puede interesar: [Avanzan las exhumaciones en Colmenar Viejo: “Hemos recuperado 35 cuerpos y confiamos en que esa cifra aumente considerablemente”](#)

La esclerosis múltiple es una de esas enfermedades que no tiene cura. En España **la padecen alrededor de 47.000 personas**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), dato asciende hasta 2,5 millones de personas por todo el mundo. Aun así, cada vez hay más tratamientos que logran remitir los síntomas, evitar su propagación o limitar su impacto en la vida de estas personas, que de media viven siete años menos que aquellos que no la padecen.

Te puede interesar: [Los quirófanos del hospital Gregorio Marañón de Madrid superaron las temperaturas permitidas durante la última ola de calor](#)

“La gente se imagina a un enfermo de esclerosis múltiple como una persona en silla de ruedas”, arguye Laura, que está lejos de ser una paciente sobrepasada por la enfermedad. “El día después del diagnóstico me fui al Festival BBK con mis amigas —relata—, aunque claro, no desfasé como si no hubiera sabido de mi enfermedad”, dice entre risas. A los pocos días, sacó entradas para la gira europea de Taylor Swift y ha cambiado de trabajo con la intención de reducir su estrés, que le agravan los dolores de la enfermedad.

El 70% de los nuevos casos diagnosticados de esclerosis múltiple corresponden a personas de entre 20 y 40 años y cada año se diagnostican 1.800 nuevos casos en España. Por

increíble que parezca, aún **se desconoce el origen de esta enfermedad**, aunque “las últimas investigaciones han identificado ciertos factores medioambientales que podrían condicionar la enfermedad” además de que se ha identificado “una mayor susceptibilidad de las mujeres”, según la SEN.

Una de esos 47.000 españoles con esclerosis múltiple, casualmente, es una de las personas más famosas del país. Es el caso de **María Pombo**, un personaje público que ha servido a Laura de inesperado apoyo. “No es referente para nada y somos totalmente contrarios, pero ha hecho un gran trabajo para visibilizar la enfermedad. Y es verdad, transmite su vida y me gusta porque tiene esclerosis, pero **hace vida normal**, ha sido madre y es un ejemplo de cómo vivir la enfermedad”, asegura la joven de 28 años.

Pese al optimismo y al buen humor, Laura reconoce que “lloró muchísimo” los primeros días. “No me dio tiempo a asimilarlo y creo que aún no lo he asimilado”, reconoce. Además, confiesa que tiene miedo de posibles brotes: “Ojalá tener una bola de cristal para saber cuando van a ser, pero me niego a verme como una enferma”.

Aunque ante las malas noticias, Laura saca el comodín del humor. Un recurso que tapa las verdades y sus horrores, pero que en ocasiones parece la única herramienta que convierte en potable una noticia dramática. “Soy una persona que usa el humor para camuflar lo malo y tengo pánico a morir, **tengo fobia a la muerte**, pero si pienso que voy a morir de esto voy a sufrir más”, dice sobre su enfermedad. Tiene claro que nada le impedirá ver a Taylor Swift en directo. “¿Y si tengo un brote ese día?, se pregunta, aunque también se responde contundente: “No voy a dejar de ir a verla, la veré como sea. No sé si perderé movilidad, si tendré hormigueo en las manos... pero no quiero

dejar de vivir”.

Seguir leyendo:



News.ES *EURO*



News ES Euro > Entretenimiento > Famoso

✓ “La veré de todos modos, aunque tenga un brote” – .

FAMOSO Carolyn ✓ New 5 days ago REPORT



Tres fotos de Laura, diagnosticada de esclerosis múltiple en julio.

Como decía Les Luthiers, “no te tomes la vida tan en serio. Después de todo, no saldrás vivo de esto.” Para cualquiera, el diagnóstico reciente de una enfermedad degenerativa estaría en el centro de la preocupación. No parece ser el caso de Laura, que encuentra en la música y el humor un escudo contra las inclemencias de la rutina. En una charla de apenas veinte minutos, saca a relucir más su fanatismo por **Taylor Swift** Que tu **esclerosis múltiple**. “Puede parecer una tontería, pero conseguir boletos me ha causado mucho estrés”, dice. Finalmente, con entradas para Zúrich y Edimburgo, su novio será su acompañante en estos mastodónticos espectáculos a los que, se promete, asistirá debido a los muchos brotes que le depara la enfermedad. Como diría Michael Scott en *La oficina*, “Estoy huyendo de mis responsabilidades. Y se siente bien.

Laura fue diagnosticada con esclerosis múltiple el 5 de julio, día del cumpleaños de su madre. Cuando salió de la consulta con el diagnóstico confirmado, tras rumiar durante los meses anteriores la posibilidad de la enfermedad, era precisamente ella quien esperaba expectante en la sala de espera para descubrir la causa del malestar de su hija. “Ni me acordaba que era su cumpleaños, no la había felicitado”, recuerda esta publicista de 28 años radicada en **Barcelona**. Un pequeño dolor en el ojo derecho apareció de repente en octubre, con la consiguiente pérdida de visión y varios días de migraña ininterrumpida. La joven se recuerda incapaz de cargar cajas durante la mudanza que en ese momento estaba realizando para independizarse con su pareja, con intensos y desagradables dolores de cabeza. “Ahora tengo un 60% de pérdida de visión en mi ojo derecho”, cuenta por videollamada a *infobae* *españa*. De momento no sabe qué tipo de esclerosis tiene y su único ejercicio antes de que le receten medicación es contener la ansiedad que le provoca bucear en Internet cuando le diagnostican una enfermedad: “Google es mi peor enemigo”, afirma. chistes

Los síntomas comenzaron en octubre de 2022, cuando Laura amaneció inesperadamente un lunes con los ojos algo borrosos. Los oftalmólogos no encontraron nada y fue entonces cuando los problemas neurológicos salieron a la luz. “**La mancha del ojo se convirtió en dolor, era como tener llagas en el ojo**”. Tras varias consultas médicas en las que le aseguraron que ella sola sufría de migraña, Laura insistió y tras acudir a varios médicos, una prueba confirmó la aparición de esclerosis múltiple. “He tenido mucha suerte de tener conocidos en el mundo de la salud, no sé si hubiera tenido este diagnóstico si no tuviera este círculo”, dice la joven. La Atención Primaria en España, muy abandonada en muchas comunidades autónomas, no es capaz de prevenir enfermedades por la falta de financiación que sufre, incapaz de ofrecer una correcta atención a los pacientes que acuden.

La esclerosis múltiple es una de esas enfermedades que no tiene cura. En España **unas 47.000 personas la padecen**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el dato asciende a 2,5 millones de personas en todo el mundo. Aun así, cada vez son más los tratamientos que consiguen remitir los síntomas, prevenir su propagación o limitar su impacto en la vida de estas personas, que de media viven siete años menos que quienes no la padecen.

Te puede interesar: Los quirófanos del hospital Gregorio Marañón de Madrid superaron las temperaturas permitidas durante la última ola de calor

“La gente se imagina a un enfermo de esclerosis múltiple como una persona en silla de ruedas”, argumenta Laura, que está lejos de ser un paciente agobiado por la enfermedad. “Al día siguiente del diagnóstico fui al Festival BBK con mis amigos —cuenta—, aunque claro, no falté como si no supiera de mi enfermedad”, cuenta entre risas. A los pocos días consiguió entradas para la gira europea de Taylor Swift y ha cambiado de trabajo con la intención de reducir su estrés, que agrava los dolores de la enfermedad.

El 70% de los nuevos casos de esclerosis múltiple diagnosticados corresponden a personas de entre 20 y 40 años, y cada año se diagnostican en España 1.800 nuevos casos. Por increíble que parezca, todavía **El origen de esta enfermedad es desconocido**, aunque “las últimas investigaciones han identificado ciertos factores ambientales que podrían condicionar la enfermedad” además de que se ha identificado “una mayor susceptibilidad de las mujeres”, según la SEN.



Conoce a tus soberanos: Así será la futura reina de España

Brainberries



Si lo amas, déjalo ir: La triste respuesta de Sebastián Caicedo

Brainberries



La fea más bella: 10 datos sobre la telenovela más exitosa

Brainberries



¿Tú que hiciste estos años? 10 Niños actores que crecieron de más

Brainberries

Uno de esos 47.000 españoles con esclerosis múltiple, casualmente, es una de las personas más famosas del país. es el caso de **María pombo**, un personaje público que ha brindado a Laura un apoyo inesperado. “Ella no es un referente en absoluto y estamos totalmente en contra, pero ha hecho un gran trabajo para visibilizar la enfermedad. Y es verdad, transmite su vida y me gusta porque tiene esclerosis, pero **lleva una vida normal**Ha sido madre y es un ejemplo de cómo se vive con la enfermedad”, dice la joven de 28 años.

A pesar de su optimismo y buen humor, Laura reconoce que “lloró mucho” los primeros días. “No tuve tiempo de asimilarlo y creo que todavía no lo he asimilado”, admite. Además, confiesa que tiene miedo a posibles rebotes: “Ojalá tuviera una bola de cristal para saber cuándo van a ser, pero me niego a verme enferma”.

Aunque ante la mala noticia, Laura saca de humor al bromista. Un recurso que cubre las verdades y sus horrores, pero que a veces parece la única herramienta que hace potable la noticia dramática. “Soy una persona que usa el humor para camuflar lo malo y me aterra morir, **tengo fobia a la muerte**, pero si pienso que me voy a morir de esto, voy a sufrir más”, dice sobre su enfermedad. Tiene claro que nada le impedirá ver en directo a Taylor Swift. “¿Y si tengo un brote ese día? Se pregunta, aunque también responde tajante: “No voy a dejar de ir a verla, la veré pase lo que pase. No sé si perderé movilidad, si tendré hormigueo en las manos... pero no quiero dejar de vivir”.

Sigue leyendo:

Alerta para celíacos: Sanidad advierte de la presencia de gluten en una marca de guisantes que no avisa en la etiqueta

La llegada de inmigrantes a España en pequeñas embarcaciones aumenta un 10%, pero la cifra sigue siendo baja

Las desgarradoras imágenes de un toro maltratado durante una fiesta en Castellón: “Esto es insoportable”

PUBLICIDAD

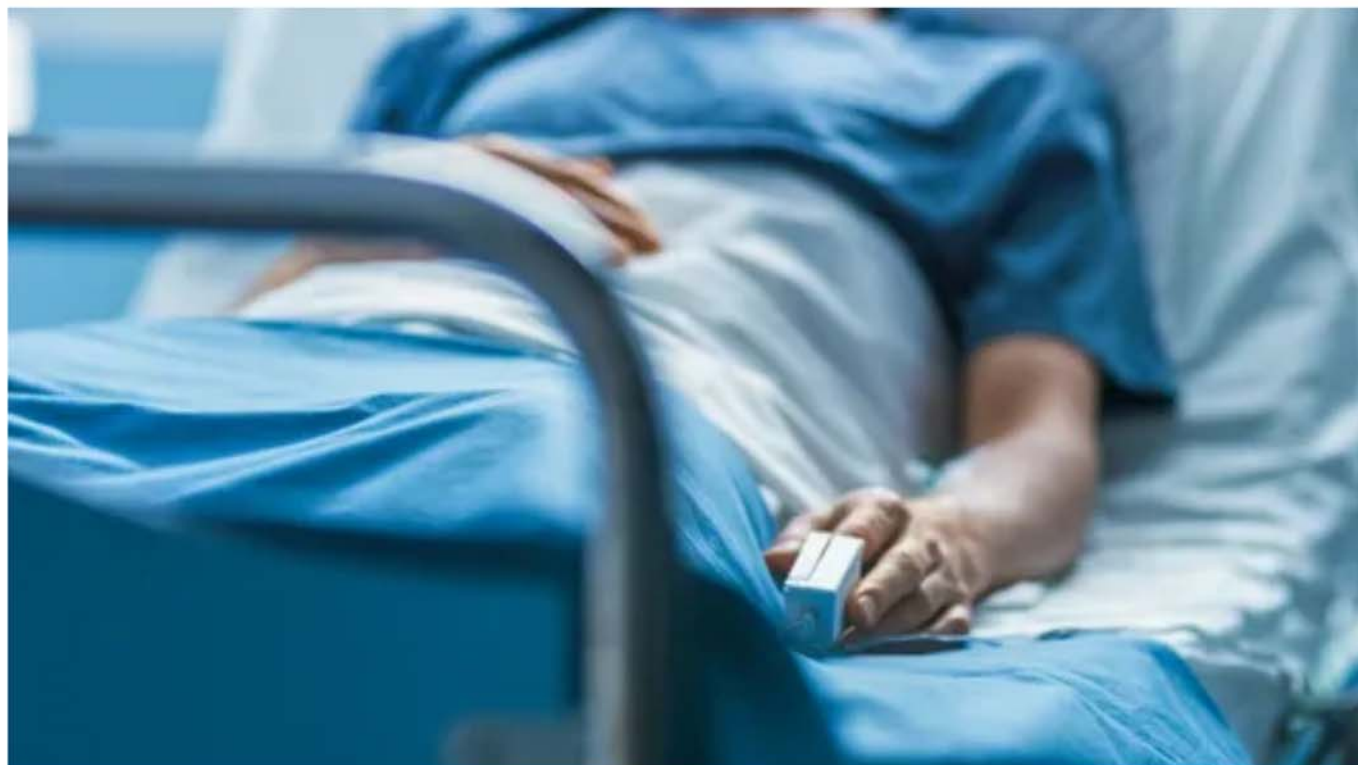
[Enfermedades](#) [Vida saludable](#) [Salud mental](#) [La Tribu](#) [El botiquín](#)

ENFERMEDADES

Por qué la meningitis mata a uno de cada 10 pacientes: «El diagnóstico debe ser lo más rápido posible»



LAURA MIYARA



La meningitis es causa de hospitalización. [iStock](#)

La enfermedad causa una inflamación de las membranas que cubren el cerebro y puede dejar secuelas a largo plazo en un 20 % de los afectados. Analizamos todos los síntomas de alerta, vacunas y tratamientos disponibles

18 ago 2023 . Actualizado a las 16:28 h.

Newsletter

Suscríbete a nuestra newsletter

¡Suscribirme a la newsletter!

La meningitis es una enfermedad en la que las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal (meninges) se **inflaman**, generalmente a causa de una infección. Aunque la **vacunación** la ha relegado del podio de las enfermedades más mortales, la **meningitis** aún tiene una tasa de mortalidad del 10 % y deja secuelas en más del 20 % de los supervivientes, según explica la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Algunas de las secuelas más frecuentes son discapacidad motora e intelectual, **sordera** y **epilepsia**.

La meningitis afecta mayormente a niños y jóvenes. Pese al avance en el diagnóstico y la vacunación, continúa siendo una patología que puede causar complicaciones severas y dejar secuelas que afecten gravemente a la calidad de vida de las personas que la han padecido. De hecho, la sepsis meningocócica es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes en el país.

Muere un bebé de seis meses por meningitis en Vigo

LA VOZ



Cómo se produce la meningitis

«Lo normal es que sean causadas por microbios: **bacterias** o **virus**. Las más frecuentes a nivel mundial son las meningitis víricas, que no suelen ser las más graves. A las que más les tenemos miedo, las meningitis graves que ponen en peligro la vida de los niños, suelen ser las meningitis bacterianas, que, epidemiológicamente, son menos frecuentes que las víricas», explica **Marta Guillán**, Secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología. También, aunque son menos frecuentes, existen meningitis causadas por **parásitos**,

En España, casi el 90 % de los casos de meningitis que se producen cada año son debidos a infecciones causadas por agentes víricos o bacterianos, según datos de la SEN. Los niños menores de 5 años y jóvenes entre los 15 y 24 años son los grupos poblacionales que con más frecuencia se ven afectados por esta enfermedad.

«Hay muchos más virus que producen meningitis que bacterias. Los virus son más ubicuos, están en todas partes. Es más frecuente tener un catarro producido por virus que una neumonía producida por bacterias. Esto es igual», ilustra la neuróloga Marta Guillán.

«Las meningitis víricas pueden pasar desapercibidas. Puede ser un dolor de cabeza fuerte, una fiebre alta, encontrarte mal durante tres o cuatro días. Puede que ni siquiera vayas al médico. A veces pueden ingresar en el hospital, pero se les pone **hidratación** y analgésicos, nada más. Esos casos pueden evolucionar favorablemente con un tratamiento sintomático. Pero las meningitis bacterianas sí que son muy graves, sobre todo en niños o adolescentes. Y hay que diagnosticarlas rápido y tratarlas rápido, porque sí que requieren antibióticos. Hay **antibióticos** eficaces que, si la pillas a tiempo, el paciente se pone bien. Y para esas bacterias, además, hay vacunas. Tenemos, a día de hoy, vacunas para prácticamente todas las bacterias que causan meningitis. No se puede generalizar, pero existen vacunas», señala Guillán.

Por este motivo es que las meningitis «afectan más a gente joven, porque los niños aún no tienen completo el calendario de vacunación. Lo importante es que los hermanos mayores estén vacunados, porque los adolescentes pueden portar estos microbios en la nariz o la faringe, no tener síntomas y contagiar a niños pequeños. Se suele contagiar por las gotitas de saliva, por vía respiratoria, igual que el covid. Los adultos muchas veces son asintomáticos y pueden contagiar a niños o adolescentes», explica la neuróloga.

Diagnóstico y tratamiento

Para detectar una meningitis se tienen en cuenta, en primer lugar, los síntomas que el paciente manifiesta en urgencias o en consulta. «Hay una serie de síntomas que orientan la presencia de una meningitis. Son síntomas generales, como la fiebre y dolor de cabeza, rigidez de nuca, que es una dificultad para mover el cuello, y luego pueden tener náuseas y vómitos acompañando al dolor de cabeza. Para diagnosticar la meningitis lo que habría que hacer es una punción lumbar, que es una prueba que consiste en extraer un líquido que tenemos en el cerebro y que discurre a través de la columna. Se extrae ese líquido a nivel lumbar y se estudia. Con esto se puede detectar el germen responsable de la meningitis», detalla **Pablo Irimia**, neurólogo Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Síntomas frecuentes en bebés:

- Fiebre
- Irritabilidad
- No comer bien
- Somnolencia o dificultad para despertarse
- Letargo (falta de energía)

Síntomas frecuentes en niños y adultos:

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Rigidez de cuello
- Mayor sensibilidad de los ojos a la luz

- Náuseas
- Irritabilidad
- Vómitos
- Falta de apetito
- Letargo

«El tratamiento de la meningitis es con antibióticos y la clave está en el diagnóstico lo más precoz posible y el inicio de tratamiento lo más rápidamente posible. Se sabe que son enfermedades que se asocian a mortalidad si no se tratan precozmente. Un 10 a 20 % de las personas pueden fallecer si tienen una meningitis grave», señala el neurólogo.

Secuelas y complicaciones de la meningitis

«Más o menos un 20 a 30 % de los pacientes pueden quedar con secuelas. Las más frecuentes que se ven normalmente son, fundamentalmente, la sordera, y luego, la afectación de otros nervios craneales que puede aparecer con síntomas como la epilepsia. Para que no haya secuelas, la clave es el tratamiento precoz», explica Irimia. «Hay secuelas que, si se produce una lesión de un nervio craneal, es muy difícil que se puedan mejorar. Es el caso, por ejemplo, de la sordera, o la parálisis de algunos nervios craneales. En los pacientes en los que queda como secuela una epilepsia, habría que tratar esa enfermedad que queda como secuela permanente. Luego hay otra serie de secuelas, como puede ser que las meninges se queden más engrosadas y que el líquido que tenemos en el cerebro no se reabsorba del todo bien. A veces, eso produce un acúmulo de líquido en el cerebro y hay que tratarlo con medicamentos, o bien con alguna cirugía, para tratar de que ese líquido drene de forma adecuada», añade el especialista.

«Las secuelas se dan porque es una infección grave, entonces, si no se corta a tiempo, la inflamación de las meninges produce hipertensión intracraneal, es decir, que no circula bien el líquido cefalorraquídeo, que es el líquido que rodea el **cerebro**. Entonces, se ve comprimido y eso puede llevar a un coma. Aparte, esa inflamación de las meninges que rodean los nervios puede afectar, por ejemplo, al nervio de la audición, y producir sordera, que es una secuela típica de la meningitis», dice Guillán.

En este sentido, se trata, subrayan todos los expertos, de una **emergencia** médica, ya que del diagnóstico precoz y del tratamiento depende el pronóstico para los pacientes. El problema, además, es que la meningitis «se desarrolla en horas. En cuestión de horas, uno se pone muy grave. Entonces, por ejemplo, cuando afecta a lactantes, es difícil reconocer los síntomas, porque no pueden hablar. Y el niño tiene poca defensa ante una infección así de grave. Es una emergencia médica, porque es muy rápido ese desarrollo», explica Guillán.

En España, una de las meningitis más temidas es la producida por la bacteria *Neisseria meningitidis*, el meningococo. Es una infección bacteriana aguda y grave que, si bien en algunos casos se limita a infectar solo a las meninges, también se puede expandir a la sangre. Si es así, se denomina **sepsis meningocócica** y, en España, es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes. una patología que puede causar complicaciones severas y dejar secuelas que afecten gravemente a la calidad de vida.

«Hay una serie de factores pronósticos que condicionan que puedan quedar secuelas y uno de ellos es el momento de inicio de tratamiento antibiótico. Cuanto más se demore, más probabilidad de que haya secuelas. También está la edad. Cuanto mayor sea una persona, mayor probabilidad hay de que tenga mortalidad o secuelas a largo plazo», apunta Irimia.

Por esa razón, ante una **fiebre súbita**, dolor de cabeza fuerte y/o la presencia de rigidez en el cuello o náuseas o vómitos, la SEN recomienda buscar atención médica inmediata.

Prevención y pandemia

Según informa la Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica, en el último año, los casos de enfermedad meningocócica se han reducido en un 31 %. Se estima que esto se debe a las restricciones de movimientos, las medidas de protección

sentido, al tratarse de una enfermedad que tiene mecanismos de transmisión similares a los del covid-19, la distancia de seguridad y el uso de mascarillas han permitido que las bacterias y los virus que la causan no se diseminen tan fácilmente.

Medidas preventivas

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos recomiendan:

- Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente, por al menos 20 segundos, en especial después de cambiar pañales o de ir al baño
- Evitar el contacto cercano (como tocar o dar la mano) con las personas que estén enfermas
- Limpiar y desinfectar las superficies que se tocan frecuentemente
- Quedarse en casa si está enfermo y no mandar a los niños a la escuela cuando estén enfermos

«Una de las maneras de prevenir que una persona desarrolle una meningitis es la **vacunación** adecuada. Cada vez disponemos de mejores vacunas y podemos prevenir vacunas de diferentes gérmenes para los que antes no existía vacunación. Ahora se está promoviendo la vacunación frente a gérmenes como el meningococo o el neumococo, que son probablemente las bacterias que con más frecuencia producen meningitis bacterianas, y tenemos vacunas que, de alguna forma, cubren la mayoría de los neumococos y los meningococos. Evitamos así la infección o incluso, si aparece la infección, podemos conseguir que sea de menor gravedad», señala Irimia.



La vacuna de la meningitis forma parte del calendario de vacunación de los niños **MARCOS MÍGUEZ**

Miguel Ángel López Zúñiga, médico y superviviente de meningitis, insiste en la necesidad de que la vacunación forme parte del calendario vacunal en todas las comunidades. «Lo más importante es que las autoridades sanitarias se hagan cargo de prevenir este problema. Ahora mismo, en España, tenemos un problema referente a la vacunación. No todos los niños tienen las mismas posibilidades de vacunarse según en qué comunidad autónoma vivan. En un país desarrollado como el nuestro, no se puede permitir eso. La vacunación debe ser entera y completa vivas donde vivas en el territorio», afirma.

uppers

MÁS NOTICIAS

NEWSLETTER

MÁS NOTICIAS

NEWSLETTER

PORTADA **SALUD Y FARMACIA**

Las cinco señales que avisan de que vas a tener alzhéimer, según Cambridge



Redacción Uppers

18/08/2023 14:30h.



La dieta del huevo duro Adelgazar diez kilos en dos semanas sin esfuerzo

La gran carrera contra el Alzheimer: roles y sombras de los prometedores

uppers

MÁS NOTICIAS

NEWSLETTER

esta enfermedad, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Actualmente no tiene cura, pero su **detección temprana** es clave en su desarrollo. La comunidad científica no deja de buscar maneras de mejorar los tratamientos actuales y, en ese sentido, la **Universidad de Cambridge** (Reino Unido) también ha aportado su granito de arena publicando sus hallazgos en la revista 'Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association'.

PUBLICIDAD

upperes

MÁS NOTICIAS

NEWSLETTER

Alzheimer

MÁS

- | El síndrome vespertino o por qué las personas con demencia 'empeoran' por la tarde
- | La forma de tu cerebro predice si padecerás o no Alzheimer
- | Salud cerebral: seis hábitos que protegen la memoria incluso con Alzheimer

El estudio de la prestigiosa universidad se centra precisamente en mejorar la detección precoz de esta enfermedad. Normalmente el diagnóstico tiende a llegar en una **fase avanzada** de la enfermedad. Pero cuando los síntomas más evidentes se presentan, el **daño a nivel neurológico** puede haberse iniciado **años o incluso décadas antes**. Entonces ya es tarde como para revertir el deterioro patológico y restaurar las funciones cognitivas.

La dieta del huevo duro Adelgazar diez kilos en dos semanas sin esfuerzo

uppers

MÁS NOTICIAS

NEWSLETTER

Un fármaco experimental ralentiza la progresión del alzhéimer en fase temprana

PUBLICIDAD



Estudio con medio millón de británicos



La dieta del huevo duro Adelgazar diez kilos en dos semanas sin esfuerzo

uppers

MÁS NOTICIAS

NEWSLETTER

- Recuerdo de listas de números.
- Memoria prospectiva (capacidad para acordarse de hacer algo más adelante).
- Tests de emparejamiento de figuras familiares.

| PAREJA

Los cuatro
hábitos que
practican las...

| VIAJES

Parece Pandora
pero es Galicia: el
fenómeno de la...

| SALUD Y
FARMACIA

Bondades
marinas: los
beneficios de...

| VIAJES

El destino
turístico que
parece Islandia...

Grados de discapacidad cognitiva

Además, aquellos que sufrieron Alzheimer tenían más probabilidades de haber **sufrido una caída** en el pasado que los sanos. Los que fueron diagnosticados con parálisis supranuclear progresiva (PSP) se cayeron el doble. Y para todas las enfermedades, incluyendo el Parkinson y la demencia por cuerpos de Lewy, la salud general del individuo era peor en el momento de establecer la base de partida.

"Al mirar el historial de los pacientes, nos resultó evidente que estaban mostrando de forma sutil **algún grado de discapacidad cognitiva** años antes de que sus síntomas fueran lo bastante obvios como para justificar un diagnóstico positivo", explica el doctor Nol Swaddiwudhipong, primer autor del trabajo. "Esto es un paso adelante

Salud

La Universidad de Cambridge encuentra cinco pruebas para detectar antes el Alzheimer

Se recogieron datos de medio millón de británicos



Alzheimer.

SMM

18/08/2023 - 19:41 CEST

El Alzheimer es una de las enfermedades más comunes y letales en el mundo. En **España**, según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, una de cada tres personas mayores de 85 años sufren esta dolencia que todavía no tiene cura. A pesar de esto, una detección temprana de la enfermedad es vital para tratarla de manera correcta.

Por eso, una de las universidades más prestigiosas en el mundo ha aportado sus conocimientos a través de una prueba para dar más luz a una detección todavía más temprana. Los resultados fueron publicados en la revista **Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association**.

Esta investigación se centró en cómo detectar de una forma más precoz la enfermedad, porque la dolencia se detecta cuando ya está avanzada y el daño ya está hecho en la parte neurológica de la persona. Por eso, obtuvieron datos del **Biobanco**, una base de datos que obtiene todos los hábitos y datos de **medio millón de británicos entre 40 y 69 años**.

¿Qué variables estudiaron?

Por tanto, midieron variables como la resolución de problemas o el tiempo de reacción, entre otras. Se dieron cuenta que las personas que tienen Alzheimer o demencia tuvieron peores resultados en: **resolución de problemas; tiempo de reacción; recuerdo de listas de números; memoria prospectiva, la que hace que te acuerdes de algo más adelante; y tesis de emparejamiento**.

Las conclusiones del estudio

"Al mirar el historial de los pacientes, nos resultó evidente que estaban mostrando de forma sutil algún grado de discapacidad cognitiva años antes de que sus **síntomas fueran lo bastante obvios** como para justificar un diagnóstico positivo", dijo el doctor Nolan Swaddiwudhipong

Relacionados

Actualidad. [Un avión realiza un aterrizaje de emergencia porque el piloto se estaba muriendo: Al llegar a tierra falleció](#)

[Carmen Electra desnuda en Instagram: ¿Cómo...](#)

Marca

[Así son los increíbles túneles submarinos de 1.800 kilómetros con trenes que irán a 1.000...](#)

Marca

"Esto es un paso adelante para **cribar a las personas a partir de los 50**, a aquellos con hipertensión o los que no tienen suficiente actividad física en su vida, para tratar de intervenir pronto y ayudarles a reducir el riesgo", agregó Swaddiwudhipong.


"La gente no debería preocuparse sin motivo si, por ejemplo, le cuesta recordar el número de teléfono. Incluso los individuos sanos tendrán puntuaciones mejores y peores que los demás. **Pero lo que sí es importante es hablar con nuestro doctor** si nos damos cuenta que estamos teniendo problemas para recordar en nuestra vida diaria", dijo por su parte Tim Rittman, de la Universidad de Cambridge.

[Tiramillas](#) [Bienestar](#) [salud](#)

Salud. [Conjuntivitis: qué es, síntomas, causas y cómo cuidar tus ojos](#)

Salud. ["12% de los jugadores no estará disponible para jugar por lesión"](#)

Salud. [Colesterol: qué valores debemos tener y cómo reducirlos sin medicamentos](#)

[Ver enlaces de interés](#) 

NOTICIAS MÁS LEÍDAS

[Ver más](#)

- 1**  La madre de Jenni Hermoso, sobre el beso de Rubiales: "Son campeonas, lo..."
- 2**  El Al Ittihad de Benzema quiere fulminar a Jota un mes después de...
- 3**  Rubiales: "Me he equivocado, fue sin mala fe en un momento de máxim..."
- 4**  Casillas se suma a las críticas a Rubiales: "¿Entonces alguien ha dimitido ..."
- 5**  Las polémicas palabras de María Patiño sobre el beso entre Rubiales y Jen...

Depp vs. Heard, el documental que cambia el punto de vista sobre el juicio de la década



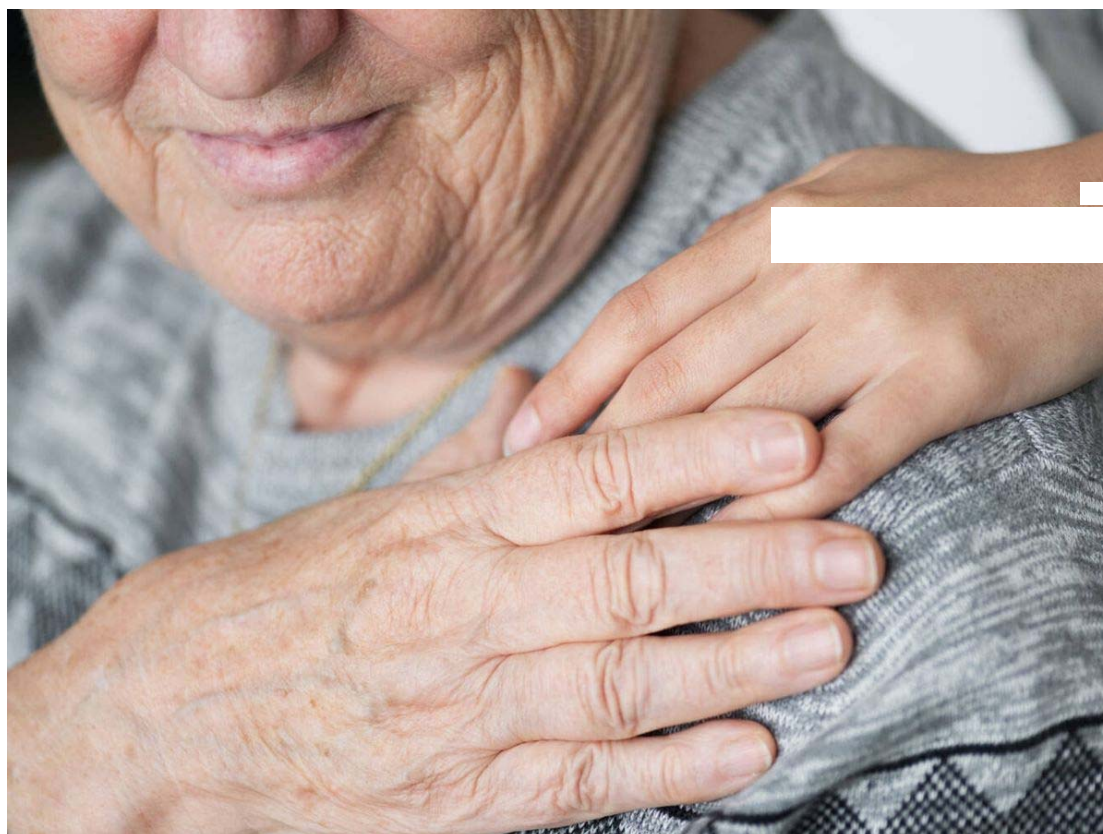
EL  MUNDO

Bienestar

SALUD MENTAL

Estas son las 5 señales que te ayudan a detectar el Alzheimer, según Cambridge

A través de un estudio, en el que participaron medio millón de británicos, la Universidad de Cambridge ha compartido detalles para conocer más a fondo esta enfermedad mental



El alzhéimer es la enfermedad neurodegenerativa más común (Freepik)

Por **F. Garay**

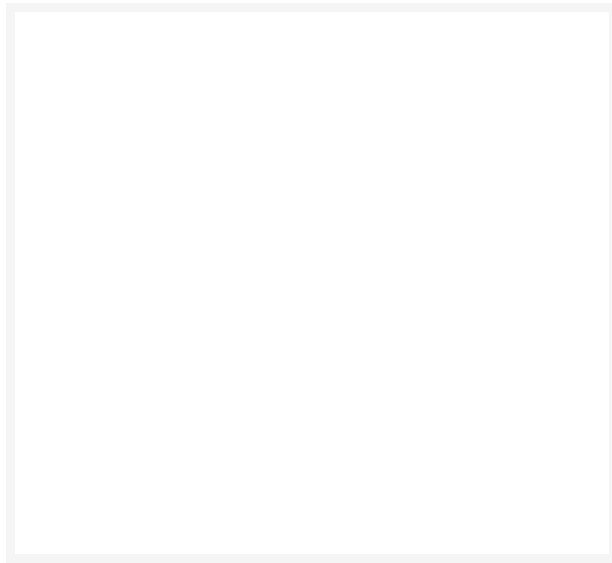
19/08/2023 - 15:06 Actualizado: 19/08/2023 - 15:18



- [Investigadores consiguen revertir algunos síntomas de deterioro cognitivo del Alzheimer en ratones](#)
- [4 juegos mentales sencillos y muy eficaces para mejorar tu memoria](#)

El **alzhéimer** es una de las enfermedades más comunes y letales en el mundo. En España, de acuerdo a la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), una de cada tres personas mayores de **85** años sufren este padecimiento. Aunque la enfermedad aún no tiene cura, una **detección temprana** es vital para tratarla de la forma correcta.

Debido a su importancia la comunidad científica no ha dejado de buscar soluciones eficaces para **mejorar** los tratamientos actuales. Por eso, la **Universidad de Cambridge (Reino Unido)** ha decidido publicar un estudio en la revista *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association* aportando nuevas perspectivas y mejoras en el diagnóstico y tratamiento de estas afecciones.



Los científicos se han centrado en cómo **detectar** la enfermedad de una forma **precoz**, ya que usualmente el diagnóstico llega cuando el padecimiento se encuentra en una fase avanzada. Cuando los **síntomas** se vuelven más **evidentes** el daño a nivel neurológico puede haberse iniciado años o incluso décadas antes. A causa de la tardanza del diagnóstico resulta imposible revertir el deterioro patológico y restaurar las funciones cognitivas.

Nuevos detalles para prevenir el alzhéimer

La investigación detalla que los científicos recurrieron al **Biobanco**, una base de datos biomédicos que contiene **registros** genéticos, de **salud** y de hábitos de vida de **medio millón** de voluntarios con edades entre los 40 y 69 años. Los datos recopilados incluyeron pruebas de resolución de problemas, memoria, tiempo de reacción, mediciones de ganancia o pérdida de peso, registros de caídas y capacidad de fuerza de agarre.

Con ello, los investigadores pudieron observar si había algún **indicio** de la enfermedad cuando se recogieron por **primera vez** las mediciones de los participantes entre **cinco y nueve años** antes del diagnóstico.

señales de que
algo no va bien.
(Unsplash/Sinitta
Leunen)

Los científicos se dieron cuenta que las personas que desarrollaron **alzhéimer** o **demencia frontotemporal** obtuvieron **peores resultados** en las siguientes categorías:

- Resolución de problemas.
- Tiempo de reacción.
- Recuerdo de listas de números.
- Capacidad para acordarse de hacer algo en el futuro.
- Test de emparejamiento de figuras familiares.

“La gente no debería preocuparse sin motivo si, por ejemplo, le cuesta recordar el número de teléfono. Incluso los demás individuos sanos tendrán puntuaciones mejores y peores que los demás. Pero lo que sí es importante es hablar con nuestro doctor si nos damos cuenta que estamos teniendo problemas para recordar en nuestra vida diaria”, ha señalado **Tim Pittman**, científico de la Universidad de Cambridge.

PUBLICIDAD

Última hora

Estas son las formas naturales más sencillas de reducir tus niveles de colesterol

La sencilla regla para saber si alguien está sufriendo un ictus y poder actuar rápido

Hallan una nueva relación entre aspirina e infarto: por qué no debes dejar de tomarla

Ver más

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Noches tórridas, insomnio infernal

Se considera noche tórrida cuando la mínima no baja de 25 grados



Patricia Martín.

Palma | 19-08-23 | 06:30



Noches tórridas, insomnio infernal | MANU MITRU

PUBLICIDAD

María López dormía perfectamente pero, hace un año, **comenzó a sufrir insomnio crónico**, una epidemia silenciosa que se ha multiplicado en los últimos años. Si en el año 2000 el 6% de los españoles padecía este trastorno, en 2018 lo sufría el 14% y en la pandemia se disparó temporalmente al 57%. El problema es que las noches tórridas que provoca la actual **ola de calor** afectan especialmente a los insomnes. «Hace un mes había empezado a mejorar pero he recaído. Anoche me desperté a las dos y ya no volví a pegar ojo —explica María—. Cuando me desvelo me entra la psicosis de que el calor me va a volver a impedir dormir bien y me da miedo volver a la casilla de salida, estoy desesperada».

Y no es la única. Temperaturas por encima de los 25º C a la hora de dormir afectan a cualquier persona más allá de la edad y de problemas previos. Barcelona suma ya dos noches tórridas y un grueso de vecinos, de mayores a niños, acusan dificultades para descansar. «**Esta noche sentía cómo me sudaban los párpados**», afirma Montse, de 50 años. «Yo no he pegado ojo, me he levantado más de cinco veces, hasta he leído un libro que he encontrado en el salón. No paraba de sudar y al final he podido descansar un poco a un metro del ventilador», relata Xavier, barcelonés de 17 años.

Los efectos del calor

Pero, ¿qué provoca exactamente en nuestro cerebro y en nuestro cuerpo el calor que nos impide dormir bien? Las altas temperaturas, a partir de 22º o 23º C y en función de si hay más o menos humedad, causan varios procesos. Por un lado, las neuronas que están en el hipotálamo y controlan el sueño y la vigilia **«se guían por la luz y la temperatura corporal y, si esta es más alta, cuesta más dormir»**, explica Diego Redolar-Ripoll, neuropsicólogo y profesor de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). Asimismo, «con las temperaturas altas se activan ciertas partes del sistema nervioso para intentar evitar el sobrecalentamiento del cuerpo y eso indica a nuestro cerebro que estamos en vigilia», añade y pone como ejemplo el sudor como mecanismo destinado a bajar la temperatura.

Por último, un tercer factor sería que el calor «puede ser un agente estresante y por ello liberar sustancias que impiden el sueño, como el cortisol, y activar el sistema nervioso simpático».

«La temperatura es fundamental en el ritmo circadiano de 24 horas y necesitamos que la temperatura baje para que se segreguen las hormonas que nos permiten dormir, como la melatonina», resume a su vez Ainhoa Álvarez, coordinadora del grupo de trabajo de insomnio de la Sociedad Española del Sueño.

Todos estos procesos se desencadenan en la mayoría de las personas durante las noches tropicales, pero los más vulnerables son aquellos que ya sufren insomnio crónico, sobre todo si este está ligado a la ansiedad. «La ansiedad activa el sistema nervioso simpático y el calor echa más leña al fuego», ejemplifica Redolar. Por todo ello, las consultas a los especialistas o la ingesta de fármacos para dormir se incrementan durante las olas de calor. Las altas temperaturas no provocan un insomnio crónico, es decir, prolongado en el tiempo, sino que este suele desaparecer cuando los valores bajan, pero sí provoca que las personas insomnes recaigan. «Vemos en las consultas muchas recaídas», ratifica la doctora Álvarez.

Y un problema añadido es que menos de un tercio de las personas con problemas para dormir buscan ayuda profesional, según cálculos de la Sociedad Española de Neurología. El resto se medica por su cuenta con fármacos más suaves y de eficiencia dudosa, como los jarabes o pastillas con melatonina, y otros más fuertes y que crean dependencia, como tranquilizantes y somníferos. De hecho, España es líder en consumo de ansiolíticos e hipnóticos. En la última década la venta de medicamentos para conciliar el sueño ha aumentado un 21%.

Las consecuencias

El problema es que dormir es un proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral del ser humano. La evidencia científica indica que no descansar bien durante un tiempo prolongado tiene efectos cognitivos, en la memoria a corto plazo y en la velocidad de procesamiento de la información, al tiempo que provoca cefaleas, más fatiga y falta de energía. Asimismo, causa una mayor apetencia por grasas e hidratos de carbono y, por tanto, empeora la dieta. **Algunos estudios indican que afecta al sistema inmunitario** y, a largo plazo, se convierte en un **factor de riesgo a la hora de desarrollar enfermedades degenerativas**.



Consulta aquí todas las noticias de Mallorca

Pese a ello, el insomnio es un trastorno creciente en España y en la mayoría de los países occidentales debido al estilo de vida actual, hiperproductivo e hiperconectado. Cada vez se busca abarcar más, pero como no hay tiempo de conciliarlo todo, apuntan los especialistas, a menudo las preocupaciones se llevan hasta la cama y dificultan la buena calidad del sueño.

TEMAS [sueño](#) - [Calor](#) - [temperaturas](#) - [Grados](#)

TE PUEDE INTERESAR

THEOBJECTIVE

Lifestyle

Dormir bien también es una cuestión de actitud: así afecta al sueño a nuestro humor

No sólo influye cuánto o cómo durmamos, sino también tener la consciencia de que nos ha hecho bien



Una mujer durmiendo | ©Freepik.



Jaime de las Heras

@jaimedlasheras

Publicado: 17/08/2023 • 18:44

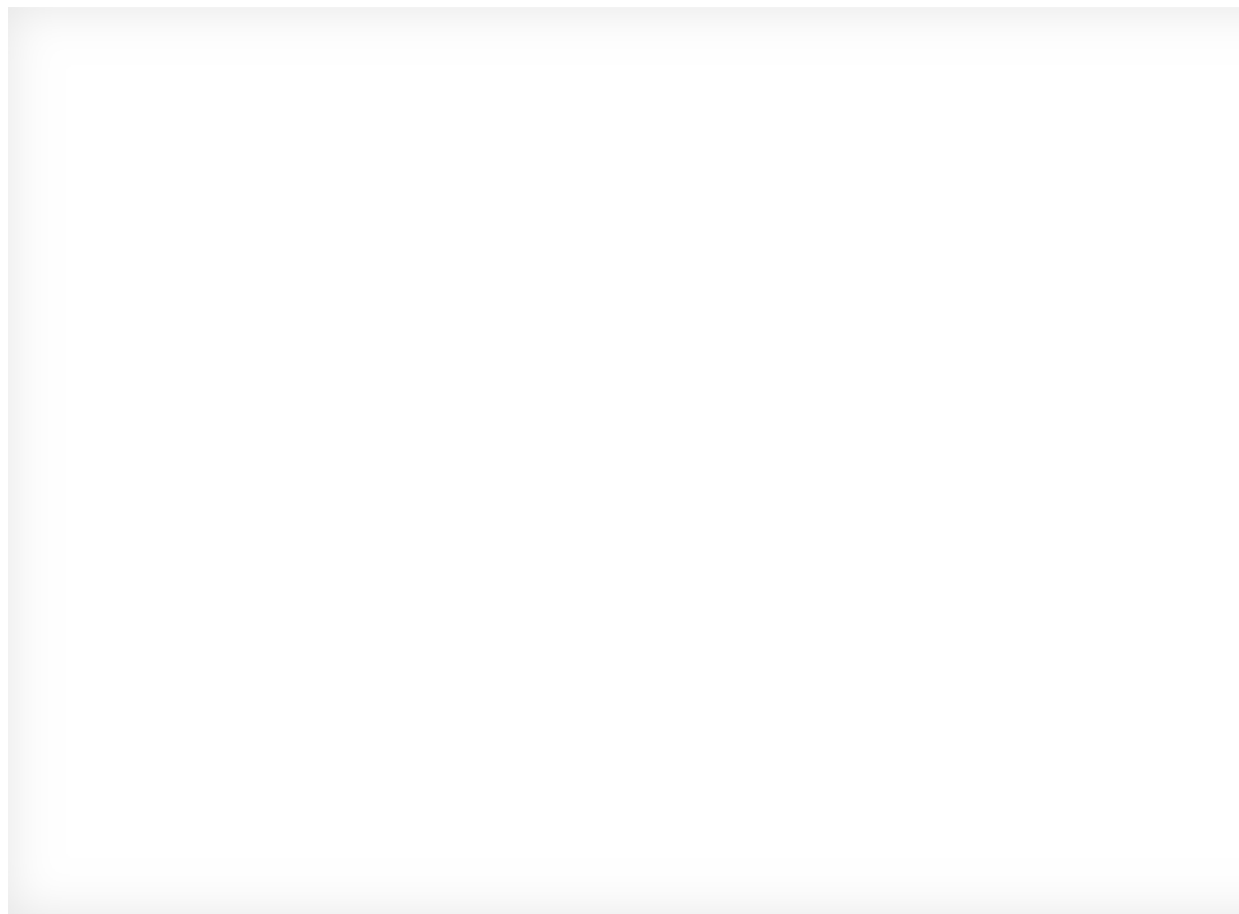
Actualizado: 18/08/2023 • 01:16

Dormir es una cosa muy seria, pero dormir bien es una cosa fundamental. **Pasamos —grosso modo— un tercio de nuestra vida durmiendo**, así que es algo que deberíamos hacer de la mejor forma posible. Sin embargo, la realidad es bien distinta y, sobre todo, tozuda. Al menos en lo que a España respecta.

Lo cierto es que dormimos de media 6,8 horas diarias; ajenas a las recomendaciones de entre siete y nueve horas que recomienda la OMS. No solo eso, tampoco es que podamos decir a ciencia cierta que a los españoles se nos da bien dormir. La Sociedad Española de Neurología calcula que **un 48% de**

los españoles no duerme bien. Tampoco es el único porcentaje que nos quita el sueño.

PUBLICIDAD



La misma fuente estima que entre un 25% y un 35% de los españoles sufren —o sufrimos— algún insomnio transitorio. Porcentaje que, por fortuna, se reduce en el caso del insomnio crónico donde entre **un 10% y un 15% de españoles lo padecen.**

Los datos no son halagüeños, pues **somos de los países que peor dormimos de Europa.** Tanto es así que somos líderes en insomnio crónico, tal y como te explicamos en THE OBJECTIVE. Razón por la que conviene saber que dormir bien también puede ser una cuestión de actitud. O, cuanto menos, de creernos que realmente hemos dormido bien. Así lo asegura un estudio pionero realizado por una universidad británica. En él, analizando a un centenar de pacientes estudian cómo la percepción del descanso —bueno o malo— influye en el ánimo y bienestar general.

Dormir bien: cuestión de actitud





La forma en la que interpretamos nuestro descanso previo influye en el bienestar de la mañana siguiente. ©Freepik.

No se trata de que dormir bien y tener un buen descanso sea cuestión de creérselo o no. Tampoco de pensar que hemos dormido bien cuando en realidad hemos dormido mal. Sin embargo, sí de comprender que **el sueño va más allá de lo fisiológico**. Tal y como explica el estudio de la Universidad de Warwick, se aprecian patrones que también se enfocan hacia lo psicológico y lo emocional.

Aunque el estudio —realizado con 100 alumnos de la universidad, con edades de entre 18 y 22 años— no puede ser tomado como una verdad universal, **sí sirve para apuntar ciertas cuestiones**. Lo evidente es que, tras documentar los tiempos de sueño de cada participante (a qué hora se va a dormir, cuánto tarda en quedarse dormido, cuánto duerme o cuándo se levanta), fueron más allá investigando cómo se sentían a la mañana siguiente.



Insomnio: la diferencia que existe entre conciliar, mantener el sueño y la somnolencia

Jaime de las Heras

Analizado en términos emocionales, el estudio **comprobaba cómo de satisfechos estaban al día siguiente** y si sus emociones eran principalmente negativas o positivas. Lo cierto, con la comparativa de las percepciones y de los resultados del descanso nocturno, es que los que habían tenido un descanso más constante y consistente mostraban emociones más positivas que los que no.

De esta manera, lo que el estudio avala es que **no sólo depende de cómo durmamos**, sino también de que nos ‘creamos’ que hemos dormido bien. La evidencia además la aportan asegurando que había investigados que tuvieron un sueño pobre y que, sin embargo, su percepción del sueño fue positiva y por tanto estuvieron de mejor humor al día siguiente. En cualquier caso, este estudio —pionero— corrobora investigaciones previas donde se vinculan el afecto, el bienestar psicológico y el buen descanso.



¿Tienes insomnio? Quizá sea por una de estas seis razones

Jaime de las Heras

Mejor sueño y algo de psicología positiva

Los 'defectos' del estudio para su estandarización son claros: una muestra pequeña (apenas 100 personas) con unas características etarias muy determinadas y similares (entre los 18 y los 22 años). En cualquier caso, es una buena piedra de toque para comprobar si realmente creer que dormimos bien o que el sueño ha sido reparador nos ayuda a la mañana siguiente.



Una actitud pesimista respecto al sueño puede reforzar el pensamiento negativo ante un mal descanso. ©Freepik.

Lo cierto es que hay muchos métodos de análisis del sueño, ejecutándose *trackeos* con teléfonos móviles y dispositivos electrónicos que **advirten de cómo, cuánto y cuándo hemos dormido**. No obstante, las recomendaciones para que ese ejemplo se traduzca con algo de psicología positiva va más allá. Se trataría, por tanto, de personas que a pesar de haber dormido correctamente no lo sienten como tal.

Del mismo modo, resulta clave comprender que estos registros son meramente técnicos y cuantitativos, pero carecen de explicación cualitativa. Por eso, exigen también de una interpretación que, por ejemplo, encuentre justificación en experiencias, sentimientos o percepciones de gran subjetividad. Con ello apuntamos a una necesidad: la de **no conceder una importancia exacerbada a este tipo de monitorizaciones**, especialmente si están arrojando datos negativos.



Un método de tres pasos para reducir el estrés y el insomnio antes de dormir

Jimena Garrido

Optimismo para dormir mejor

La recomendación en tal caso es **enfocarlo desde una perspectiva más optimista**. Por ejemplo, haciendo hincapié en las experiencias positivas del descanso como su comodidad o duración. Del

mismo modo que convendría extirpar pensamientos negativos preconcebidos que ‘arruinen’ ese buen dormir. Además, es relevante comprobar cómo se va más allá en los factores fisiológicos como el que relaciona el sueño con la fatiga.



Existe un componente subjetivo a la hora de valorar si hemos tenido un sueño reparador o no. ©Freepik.

Considerar que siempre dormimos mal —aunque no sea cierto— o que no hemos dormido lo suficiente —cuando tampoco sea cierto— **nos predispone negativamente**. Algo a lo que están muy acostumbrados los insomnes y las personas que sufren apnea del sueño, como indica este estudio que versa sobre el desajuste subjetivo-objetivo en la percepción del sueño.



Insomnio de verano: qué está detrás del mal dormir y del poco descanso en vacaciones

Jaime de las Heras



Jaime de las Heras

@jaimedlasheras

Licenciado en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid, tras dar los primeros pasos como becario en la redacción de Economía del... [Ver más](#)

Síguenos en Google News

Más información

BIENESTAR

DESCANSO

DORMIR

SUEÑO



SALUD

Di adiós a las migrañas para siempre con este truco. Es una nueva forma que nadie conocía

- ✓ [¿Tienes migrañas? Estas son las razones por las que no debes automedicarte](#)
- ✓ [MiMigraña, una nueva App para el seguimiento de las personas con migraña](#)
- ✓ [El estrés favorece la aparición de cefaleas y migrañas](#)



JANIRE MANZANAS

20/08/2023 09:30 ACTUALIZADO: 20/08/2023 09:33

Según datos ofrecidos por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, la migraña afecta a aproximadamente el 14% de la población europea, especialmente a mujeres (80% de los casos) de entre 20 y 50 años. En España, la sufren 5 millones de personas, de las cuales 1,5 millones la padecen de manera crónica, es decir, tienen **dolor de cabeza** más de 15 días al mes.

A pesar de los numerosos estudios realizados, las **causas de la migraña** todavía no están del todo claras. Sin embargo, los científicos han logrado establecer una relación entre la genética y la existencia de una alteración neurológica en el procesamiento de los estímulos dolorosos de los pacientes. Hasta la fecha, se han identificado 40 marcadores genéticos relacionados con la migraña.

Por qué el calor afecta al sueño de los adultos y cómo combatirlo para alcanzar un descanso de calidad

Fuente: Agencias

Más de 4 millones de españoles sufren algún trastorno del sueño crónico y entre un 20 y un 48% de la población adulta tiene dificultades para iniciar o mantener el sueño



En los meses de verano, las personas mayores salen un 84,1% menos debido a las múltiples olas de calor

Tener inconvenientes para dormir es algo recurrente entre los españoles. Según la Sociedad Española de Neurología, más de 4 millones de españoles sufren algún trastorno del sueño crónico, y entre un 20 y un 48% de la población adulta tiene dificultades para iniciar o mantener el sueño. Además, la región de España donde más intermitente es el sueño es en Andalucía, mientras que en el resto de las comunidades como Asturias o Galicia se despiertan una o ninguna vez durante la noche.

Las preocupaciones, la mala alimentación, la falta de rutinas y el calor son factores que influyen (y mucho) en nuestro descanso. Este último suele afectar en gran medida a las personas mayores, sobre todo en estas fechas, en el que las olas de calor son muy habituales. En este contexto, Emma The Sleep Company, marca líder de productos del descanso, y Durcal, empresa española líder en el desarrollo de tecnología para el cuidado y bienestar de las personas mayores, se unen para investigar los motivos y brindar una serie de consejos para obtener noches de sueño de calidad, incluso durante el abrasante calor de verano.

Las altas temperaturas dificultan que el cuerpo elimine el calor y se enfríe antes de dormir, lo que puede mantenernos despiertos de forma intermitente, e incluso evitar que lleguemos a dormirnos. Además, afecta a la eficiencia del descanso al interrumpir el tiempo que pasamos en etapas importantes del sueño, como el de ondas lentas y el de la fase REM, provocando una reducción de las capacidades cognitivas, de la productividad y mal humor.

Según la Fundación del Sueño es esencial dormir en un espacio fresco y ventilado, por lo que recomiendan que la temperatura del dormitorio sea de 18,3 grados centígrados aproximadamente. "Si bien la mayoría de los adultos se sienten más cómodos durmiendo a una temperatura que oscila

entre los 15 y 22°C, la óptima para ellos es de entre 19 y 21 grados", asegura Theresa Schnorbach, psicóloga y experta en sueño de Emma. En este sentido, desde Durcal afirman que, a partir de los 22 grados, sus usuarios se mueven durante el descanso un 29% más que con temperaturas inferiores.

Conciliar el sueño en verano es más difícil también porque, en esta época, el cuerpo disminuye la producción de melatonina por el aumento de horas de luz y de la temperatura corporal. Esto quiere decir que como la melatonina tiene, entre otras funciones, la responsabilidad de inducir el sueño, el calor hará que alcanzarlo sea más complicado.

En este sentido, de acuerdo con datos internos que Durcal ha recogido de más de 5.000 usuarios, durante los meses de verano, el ritmo cardíaco medio es un 12% mayor que en invierno, mientras que la saturación de oxígeno en sangre es un 1,7% menor. Esto se traduce en que, al hacer más calor, se requiere mayor esfuerzo a la hora de hacer cualquier movimiento y el organismo debe trabajar más para mantener la temperatura corporal estable, de ahí que la cantidad de glóbulos rojos en sangre sea menor y, por lo tanto, también la saturación. Además, en esta misma época del año, las personas mayores salen de casa un 84,1% menos debido a las múltiples olas de calor, factor que puede alterar la calidad del sueño por falta de movimiento durante el día.

Para alcanzar la fase de sueño profundo, es necesario que el cuerpo descienda 1,5 centígrados. Sin embargo, como en noches de calor extremo esto puede ser imposible, los expertos en sueño de Emma presentan seis consejos para lograrlo:

Ajusta tu dieta durante el verano: se recomienda llevar una alimentación más ligera, pero que contenga las calorías necesarias para cumplir con los requerimientos energéticos. Aumenta el consumo de líquidos, como las frutas (melón, sandía, zanahorias, espinaca, pepino), bebe zumos naturales, ensaladas, cremas frías y gazpachos. Además, es recomendable comer varias comidas pequeñas al día en lugar de tres platos grandes: el sistema digestivo tendrá que trabajar menos y, por lo tanto, se producirá un menor calor interno.

Ventila la habitación antes de dormir: por la noche, procura dejar las ventanas abiertas o encender un ventilador que favorezca de forma indirecta la corriente. Durante el día es recomendable bajar las persianas de la habitación y cerrar ventanas para evitar que entre el calor a través de los cristales.

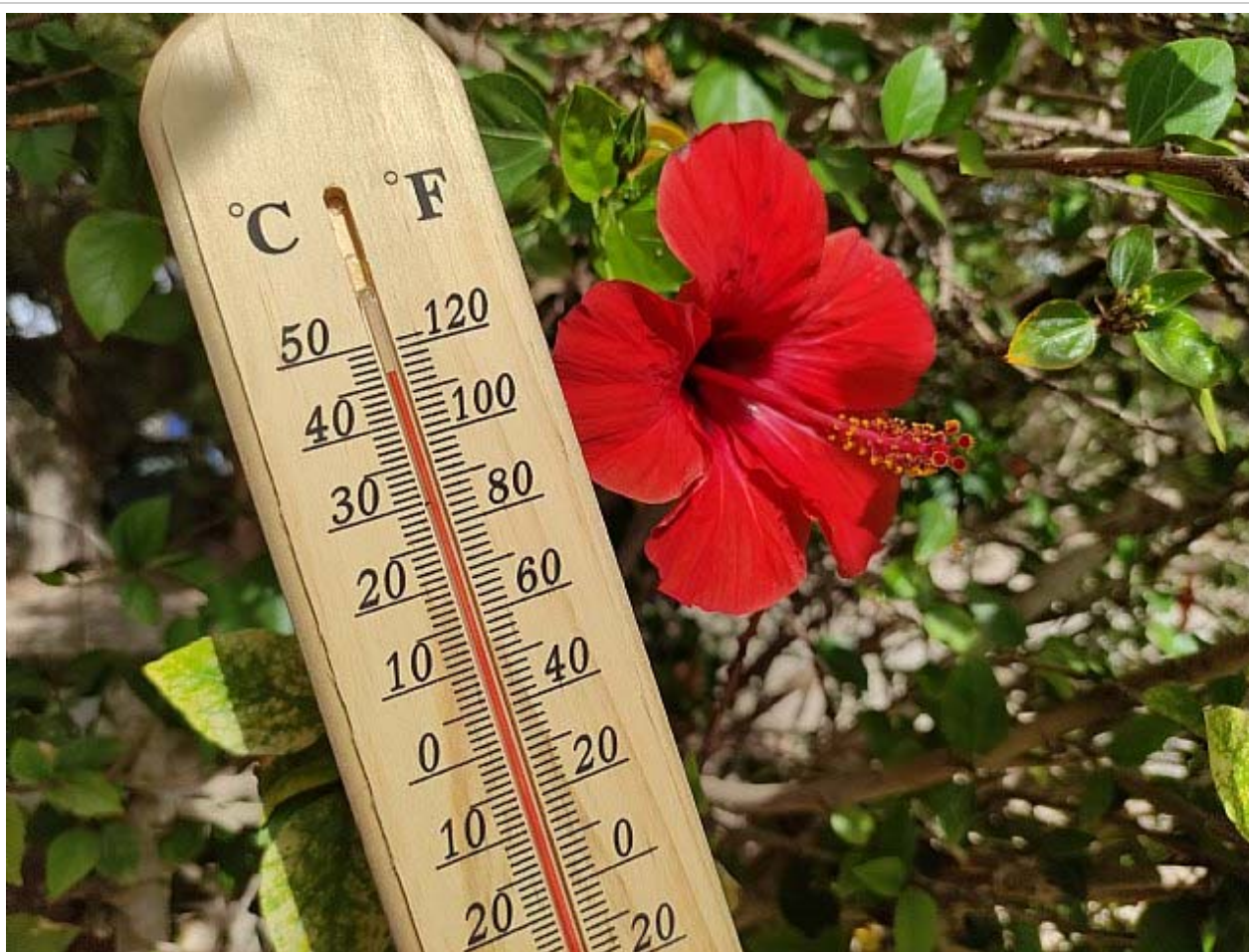
Dúchate antes de acostarte: hacerlo con agua tibia permite que los vasos sanguíneos se dilaten y expulsen calor y, además, facilita las fases nocturnas del reloj circadiano, quien mide y regula el sueño. Al contrario de lo que podemos pensar, no es recomendable que el agua esté muy fría porque, de esta forma, nuestro cuerpo reaccionará generando más calor. Para mantenerte fresco a lo largo de la noche y entrar en un sueño profundo, también puedes colocar sobre la almohada una toalla escurrida, previamente mojada con agua.

Cena de forma ligera y a una hora prudencial: lo ideal es comer con un

margen de al menos una hora y media antes de acostarse para ayudar a una digestión temprana y evitar despertares nocturnos. Se recomienda evitar bebidas alcohólicas o excitantes por las noches, ya que harán que nos despertamos con frecuencia y, por ser estimulantes, conciliar el sueño será casi imposible.

Haz deporte y cuida de no deshidratarte: si gastas energía durante el día estarás más cansado por la noche y lograrás conciliar el sueño con mayor facilidad. En verano, es recomendable realizar ejercicio físico durante las primeras horas de la mañana (entre las 7 y las 10) para no exponerse al sol en las horas más calurosas del día. No olvides beber agua durante el entrenamiento y a lo largo del día para evitar deshidratarte.

Usa ropa de cama transpirable y fresca: los tejidos naturales, a diferencia de los sintéticos, no retienen el calor. Por eso, es aconsejable utilizar ropa de cama de seda, algodón, satén y bambú y evitar sábanas de poliéster y de microfibra. El pijama o camisón son igual de importantes, por lo que lo mejor es optar por opciones cómodas y de materiales naturales, como el algodón y la seda.



Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

¿Por qué los cirujanos de rodilla están tan emocionados con esta innovadora rodillera?

Dicas de Salud

TECNOLOGÍA

Estos pantalones con inteligencia artificial ayudan a caminar a personas con parálisis

Se llaman «NeuroSkin», desarrollados por la firma tecnológica Kurage. Están a prueba en pacientes en rehabilitación de Gran Bretaña y Francia.

por **Juan Carlos Figueroa**

17 de agosto de 2023



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

Dicas de Salud | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

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.

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

Dicas de Salud | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

Julie Lloyd, en una prueba de los pantalones con inteligencia artificial. Credit: Clínica Morello.

¿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.

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

Dicas de Salud | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

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 parálítica volviera a caminar**, gracias a otro dispositivo con implantes cerebrales y de columna.

Gert-Jan Oskam, un holandés de 40 años, tuvo un gran accidente de columna vertebral. Pero un grupo de investigadores de Escuela **digital** que conecta su cerebro con la médula, saltár

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

Dicas de Salud | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

THEOBJECTIVE

Lifestyle

Cinco ejercicios cotidianos para combatir la demencia

Lo que comemos, bebemos o cómo nos movemos pueden marcar la pauta de nuestro futuro cognitivo



Un hombre mayor realiza un puzle | ©Freepik.



Jaime de las Heras

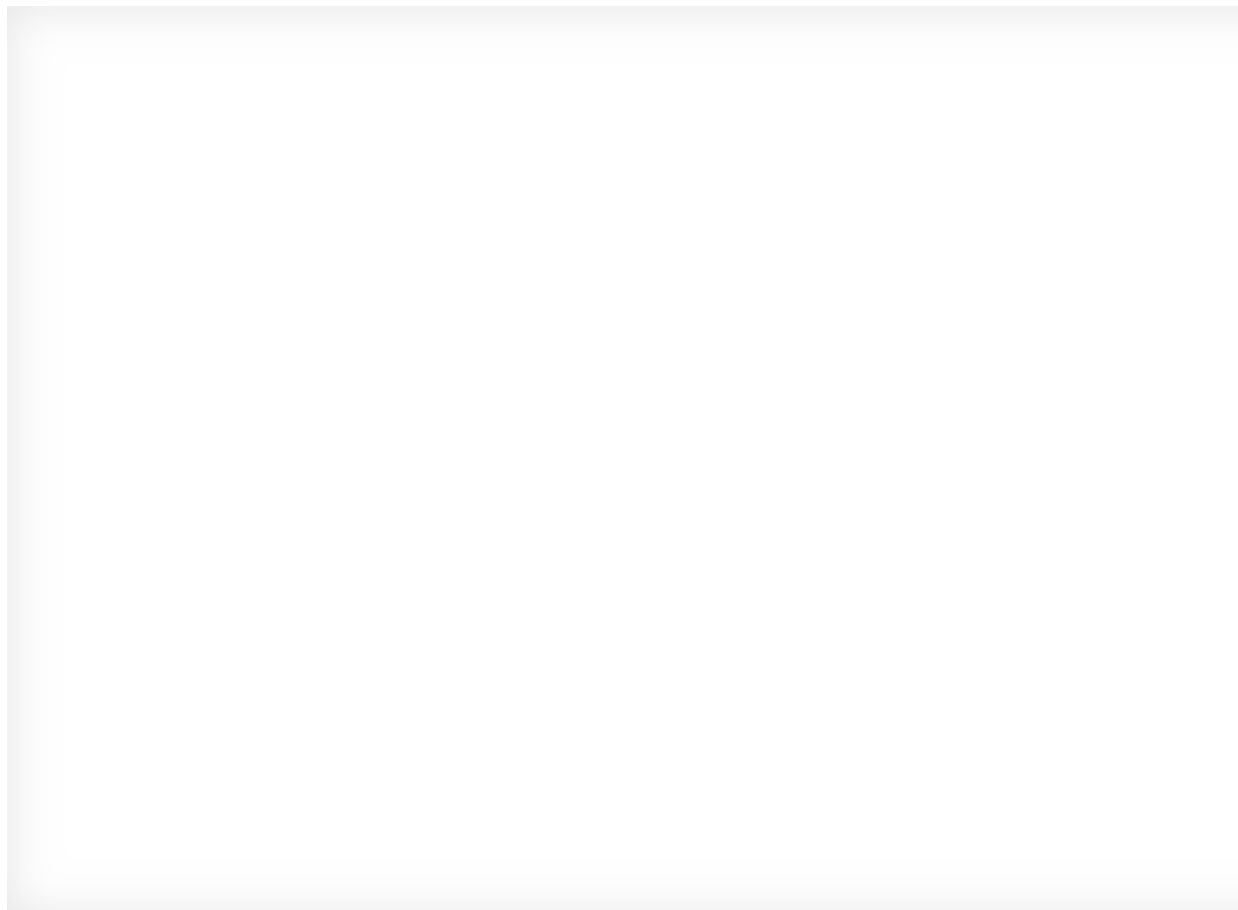
@jaimedlasheras

Publicado: 21/08/2023 • 03:30

No todos diagnosticados, pero alrededor de medio millón. Así es la radiografía de la demencia en España, según la Sociedad Española de Neurología. **Este trastorno — que no enfermedad — asociado a un deterioro crónico** y generalmente irreversible de la capacidad cognitiva es uno de los grandes enemigos de una población envejecida como la española.

No obstante, conviene tener claras ciertas cuestiones. La primera de ellas es que afecta, especialmente, a las personas de más de 65 años, pero **no significa que la demencia forme parte del envejecimiento normal**. No obstante, es evidente que además hay un patrón concomitante — como también indica la Sociedad Española de Neurología — vinculado al alzhéimer.

PUBLICIDAD



La cuestión es si debemos resignarnos y esperar a su aparición o hay formas de prevenirla y de, en la medida de lo posible, ralentizar su aparición. La buena noticia es que sí, **hay herramientas o ejercicios —incluso cotidianos— que pueden combatir la demencia** y reducir su impronta cotidiana. La mala, como apuntan desde MSD Manuals, es que se trata de un deterioro cognitivo habitualmente irreversible.

La diana es así cualquier elemento de la función mental. **Memoria, pensamiento, juicio o la capacidad de aprendizaje** se ven mermadas y lastradas. Las pistas para identificar cuándo empieza a aparecer la demencia son relativamente evidentes, pero conviene que sean analizadas. Pérdida de memoria, problemas para utilizar el lenguaje, cambios bruscos de personalidad, desorientación o incluso modificaciones en el comportamiento. Llegando, se cita en MSD Manuals, incluso ejemplos inapropiados o perjudiciales. No obstante, las causas por las que la demencia puede aparecer son muchas y muy variadas, casi todas vinculadas a otras enfermedades.

Combatir preventivamente la demencia





La demencia no es producto del envejecimiento normal. ©Freepik.

Una vez diagnosticada, hay determinadas pautas a seguir para tratar la demencia. Lo principal es afrontar las enfermedades que pueden estar causándolas o empeorándolas. A partir de ahí, tomar medidas de seguridad y **también involucrar una farmacoterapia que implemente la función mental**. Sin embargo, no será sólo eso lo que pueda venir bien. Por contra, conviene que las medidas se vayan tomando mucho antes de cualquier desarrollo del trastorno, permitiendo plantarle cara de antemano.

Es también evidente que hay **patrones conductuales que empeoran la situación** o que favorecen la demencia. Una dieta sana puede ser una buena herramienta para frenar su desarrollo. Prueba de ello son los estudios que refuerzan que la dieta mediterránea podría ayudar a combatir la demencia. No es el único ejemplo, evidentemente, pero sí que los pescados azules, el consumo de verduras y legumbres o la presencia del aceite de oliva repercuten positivamente en este combate.



Estas son las dos dietas que ayudan a prevenir el Alzheimer, según los expertos

Nuría Usero Gómez

También lo que sucede con un uso abusivo tanto de alcohol como tabaco, aunque no se pueda demostrar lo mismo con un consumo moderado de alcohol en relación con la demencia. En cualquier caso, **no se trata de relativizar el consumo de alcohol**, pues el conjunto del organismo se podría ver perjudicado por su ingesta.

La importancia del descanso y la actividad en la prevención de la demencia

Más allá de lo que comemos o ingerimos, también es relevante comprender que un **buen descanso influye en la salud neurológica**. Tanto como causa como consecuencia, la realidad es que hay una vinculación entre el sueño y la demencia. Razón por la que un sueño de calidad también repercutiría en evitar la demencia, donde es habitual la presencia del insomnio crónico. Patología, por cierto, de la que ya te hablamos en THE OBJECTIVE.



La actividad física ayuda a contrarrestar el riesgo genético del alzhéimer



Sinc

No obstante, buena parte de las medidas para que nuestro cerebro siga en orden pasan por mantenerle activo y ofreciéndole retos. Por eso, hay determinados ejercicios cotidianos que **repercuten positivamente en la salud neurológica**, tanto en el mantenimiento de los circuitos neuronales como en la generación de nuevas neuronas.

‘Mens sana’

Este es el caso de los ejercicios de fuerza o de levantamiento de pesas, que producen una neurogenesis —la creación de nuevas células cerebrales o neuronas—. Razón por la que este tipo de ejercicios de fuerza podrían ayudarnos a combatir la demencia. Aunque cualquier otro deporte también contribuye, **no en la misma proporción que los ejercicios de fuerza**.



Tocar instrumentos musicales o estudiar idiomas podría ralentizar la aparición de la demencia. ©Freepik.

Junto a ello, actividades más calmadas. Entre los ejemplos que más se citan a la hora de ejercitar nuestra mente, es habitual que se mencionen tocar instrumentos musicales o aprender idiomas. En ambos casos se aportan diferentes caminos, tanto en la prevención como ya con la manifestación sintomática de la demencia, contribuyendo las dos actividades a ralentizar esos síntomas. Lo cierto, según un estudio de la *International Journal of Alzheimer's Disease* sobre personas gemelas, es que los que tocaban un instrumento tenían un **64% menos de probabilidades de desarrollar demencia**.



¿Cuánto tiempo tarda una persona con alzhéimer en perder la memoria?

Nuria Usero Gómez

‘Corpore sano’

Una situación que se repite con el baile o la danza. Cualquier ejercicio aeróbico supone una mayor oxigenación muscular y, por tanto, una mayor carga de nutrientes al cerebro, lo que genera el llamado factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF por sus siglas en inglés) y que es primordial para la reparación y mantenimiento de las neuronas, así como de la formación de nuevas conexiones. Por tanto, cualquier ejercicio aeróbico será bien recibido si de demencia hablamos.



El ejercicio físico, especialmente el de fuerza, ayuda a combatir la demencia. ©Freepik.

Por suerte, no todos los retos han de ser igual de fatigados. Hay estudios que avalan que otras actividades como jugar al ajedrez o jugar a las cartas también **influiría en reducir la aparición de la demencia**. O, al menos, en retrasar su aparición. Del mismo modo que las relaciones sociales también contribuirían directamente a aminorar su llegada, tal y como aseguran varias publicaciones de la *Journal of the American Medical Association* (JAMA), citando ejemplos tanto de 2023 como estudios consolidados de 2002.



Los alimentos que afectan de manera negativa a la memoria y potencian la demencia

Nuria Usero Gómez



Jaime de las Heras

@jaimedlasheras

Licenciado en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid, tras dar los primeros pasos como becario en la redacción de Economía del... [Ver más](#)

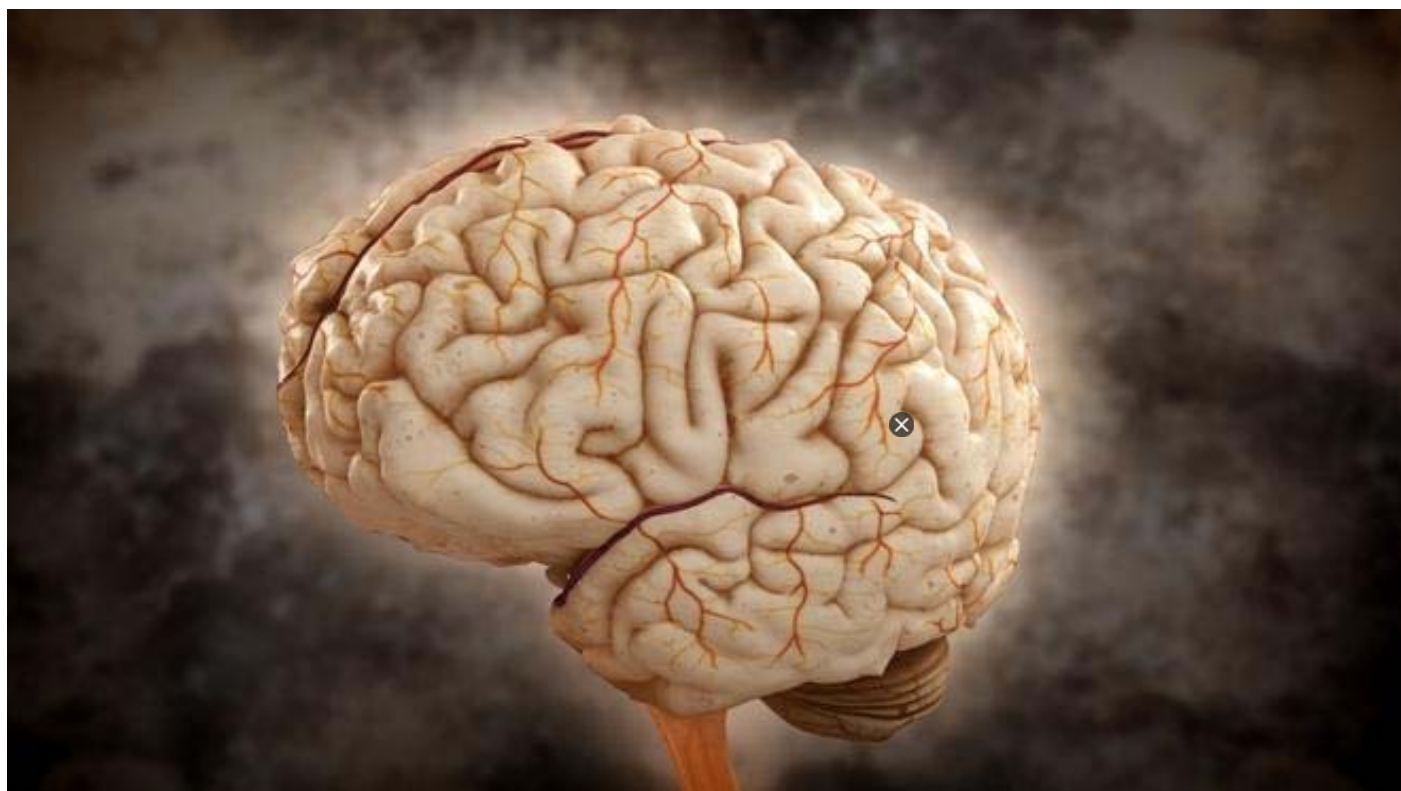
Síguenos en Google News

Más información

DEPORTE Y SALUD

Un estudio revela lesiones cerebrales en 20 de 21 deportistas australianos muertos

- 12 de las personas que fueron analizadas sufrían encefalopatía crónica traumática y murieron de media a los 48 años, siete de ellos mediante suicidio
- "Recibir muchos golpes pequeños en la cabeza es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades neurodegenerativas", explica el neurólogo Jesús Porta



Reproducción de un cerebro humano. /
EPE

5 Se lee en
minutos

Un artículo de
Sergio R. Viñas

21 de agosto del 2023. 09:30



0 Comentarios ↓

En el año 2018, la **Universidad de Sídney** y las autoridades sanitarias australianas decidieron fundar el **Australian Sports Brain Bank (ASBB)**, una institución dedicada a estudiar los **cerebros** que donaran tras su muerte deportistas del país, en busca de signos de **encefalopatía traumática crónica (ETC)**, una [patología neurológica](#) cuya detección precisa solo es posible tras el final de la vida.

El incremento por todo el mundo de las investigaciones que estudiaban la relación entre **pequeños golpes** en la cabeza repetidos en el tiempo y enfermedades **neurodegenerativas** alentaron la creación de este organismo. En especial, lo hizo un estudio publicado en 2017 en el **Journal of American Medical Association**, cuya dramática conclusión fue el hallazgo de lesiones cerebrales en [110 de los 111 ex jugadores de fútbol americano de la NFL](#) analizados.

Australia decidió ampliar el abanico a practicantes de más deportes de contacto, entre los que se encuentran lo que ellos llaman **cuatro 'football code'**: el fútbol europeo o soccer, el fútbol australiano y el rugby en sus modalidades 'league' y 'union'. También a otros como **baloncesto** o **boxeo**.

TODOS MENOS UNO

Cinco años después de su fundación, el ASBB [ha publicado las conclusiones de los 21 primeros cerebros](#) analizados en profundidad: "**Todos los donantes salvo uno** presentaban alguna forma de neurodegeneración y **13 de ellos** presentaban dos o más patologías neurodegenerativas. La más frecuente era ETC, presente en 12 de los donantes. Seis de esos 12 y uno de los nueve sin ETC murieron por **suicidio**".

Sí, el entrecomillado corta la respiración. Saber que murieron de media a los **48 años** lo hace todavía más.

"La ETC ha sido identificado en los cerebros de personas mayores que tuvieron largas carrera profesionales, pero también en otros **más jóvenes**, en deportistas **no profesionales** y en otros recientes que han desarrollado sus carreras con los protocolos de conmociones cerebrales más modernos", alertan los investigadores Catherine M. **Suter**, Andrew J. **Affleck**, Maggie **Lee**, Alan J. **Pearce**, Linda E. **Iles** y Michael E. **Buckland** en su informe.

REPETICIÓN DE IMPACTOS

Ahora bien, ¿qué es exactamente la ETC? "Es el resultado final de haber sufrido durante toda la vida, y especialmente durante la infancia, **pequeños traumatismos craneoencefálicos**. No es el resultado de tener un golpe fuerte, sino de muchos pequeños. Esto es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades neurodegenerativas", explica **Jesús Porta**, vicepresidente de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).



FÚTBOL

El club inglés que ayuda a empezar una nueva vida a los canteranos que despide

Esta patología, explicada de manera llana, reduce las **reservas neuronales** del cerebro, fruto de estos golpes continuados en el tiempo. De este modo, cuando una enfermedad degenerativa ataca al cerebro, este tiene menor **capacidad de resistencia**, al igual que una guarnición militar tiene menos capacidad de hacer frente a su ataque enemigo cuantos menos efectivos tenga.

"Si tienes un **Alzheimer**, la enfermedad se va a manifestar antes, porque el cerebro tiene menos resistencia", ejemplifica Porta, que puntualiza que estos traumatismos continuados no pueden ser considerados como "**causa**" de la enfermedad, "porque hay personas que los han sufrido y no han desarrollado patologías", pero que tanto en fútbol americano como en boxeo se pueden considerar como "**un factor de riesgo**", a tenor de las diferentes investigaciones realizadas hasta ahora.

MUHAMMAD ALI

Ya en las últimas décadas del siglo XX se exploró esta casuística, principalmente asociada a los boxeadores y como **Muhammad Ali**, enfermo de parkinsonismo, como gran exponente mediático. El estudio de los 111 jugadores de la NFL fue lo que provocó la definitivamente concienciación y **voz de alarma** sobre los golpes en la cabeza relativos a deportes de contacto.

¿Ocurre también en el fútbol, el deporte más practicado en España y en el mundo? "No hay evidencias, pero hay datos que nos sugieren que **puede haber una relación**", responde el vicepresidente de la SEN.

"Nuestras investigaciones deberían animar a **médicos clínicos y legisladores** a desarrollar medidas que mitiguen más el riesgo de lesiones de cabeza por repetición relacionadas con el deporte", alertan en este sentido los firmantes del informe del ASBB.

En los últimos tiempos se están viendo avances en ese sentido, con **protocolos** en el fútbol profesional que protegen más a los futbolistas que han quedado aturdidos por golpes en la cabeza. Muchas voces piden ya [la introducción de sustituciones temporales](#) en estos casos, que permitan una exploración más **adecuada** del jugador antes de su reincorporación en el terreno de juego.

MENORES DE EDAD

"La postura de la SEN ha sido crear un comité para estudiar la importancia que puede tener en el fútbol y dar una serie de recomendaciones, que es lo que se ha hecho en Inglaterra, como tratar de evitar que los **niños** tengan traumatismos craneoencefálicos y que los menores de 12 años **no rematen de cabeza** o lo hagan de manera muy puntual", señala Porta, que indica que los entrenadores reportan una **reducción paulatina** de los remates de cabeza en el fútbol escolar.



CONSEJOS

¿Cuánto ejercicio tenemos que hacer para vivir más?

Los neurólogos españoles apuestan por desarrollar en nuestro país **estudios exhaustivos** como los de Australia o EEUU, pero reconocen que se topan con la resistencia de los deportistas ("es un tema en el que **no apetece entrar**") y con una falta de implicación institucional.

Noticias relacionadas

- **Mundial de baloncesto: dónde se juega, sedes, ciudades y países**
- **Todos los equipos que juegan el Mundial de Baloncesto**

Porque más allá de las enfermedades neurodegenerativas, un asunto ya de por sí de **extrema gravedad**, el estudio elaborado en Australia arroja otra tenebrosa conclusión, ya mencionada en este reportaje: "Seis de los donantes con ETC y uno de los nueve si ETC se **suicidaron**".

"Con una **muestra** tan pequeña [21 casos] no debemos sacar conclusiones, si bien da la sensación de que el deterioro cognitivo les puede **predisponer** a realizar intentos de suicidio, es posible que esa sea la explicación. En todo caso, son planteamientos que se basan en **plausibilidad** biológica más que en un estudio hecho para analizarlo, pero es un dato llamativo al que habría que buscarle una explicación", añade Porta.

Temas

Rugby

Salud

Fútbol

Salud Mental

VER COMENTARIOS

0 Comentarios

PUBLICIDAD

5 ALIMENTOS IDEALES PARA OLVIDARTE DEL INSOMNIO Y DESCANSAR MEJOR

👤 admin 🕒 2 semanas ago 📖 Guías 👁 2 Views

El **Insomnio** Es uno de los mayores males que la gente tiene que enfrentar en estos días, porque hay innumerables razones que provocan esto.

Es por ello que la Sociedad Española de Neurología (SEN) afirma que un 25-35% de la población adulta sufre insomnio temporal, y entre un 10-15% sufre insomnio crónico, por lo que se considera uno de los trastornos del sueño. **sueño** Más común.

señora aprende 3 señales de que tu hijo sufre de insomnio infantil

Según el Dr. Hernando Pérez Díaz, coordinador del Grupo de Sueño de la SEN, la conciliación, interrupción o reparación, el despertar temprano, el sueño reparador y paradójico es el principal motivo de consulta del sueño.

Insomnio. Fuente: Freepik

El insomnio es un problema importante **Salud** Y aunque las causas más habituales son primarias, es decir, está relacionado con una higiene del sueño insuficiente o con aspectos psicológicos. Es importante prestar atención a la alimentación, que es la clave para un sueño reparador y de calidad.

La American Sleep Association ha propuesto una serie de recomendaciones **alimentos** En combinación con otras medidas, ayuda a conciliar **sueño** Y evita el insomnio. Estos son:

- Los frutos secos como las almendras, las nueces y los pistachos son una buena fuente de zinc, que según varios estudios se asocia con la falta de sueño.

señora aprender Descubre una poderosa semilla que alivia el insomnio

- Los cereales integrales, como la harina de trigo integral, la avena o el arroz integral, pueden reducir el insomnio, mientras que los cereales refinados pueden aumentar los problemas para dormir.
- Productos lácteos. Un ejemplo de ello es la leche, que es una valiosa fuente de calcio, aunque también es rica en triptófano y magnesio, que pueden ayudarte a dormir mejor si la bebes antes de acostarte.

¿Son importantes los productos lácteos?

- Pescados: salmón, caballa, atún o sardinas. Aporta nutrientes como hierro, zinc, vitamina B12, colina y ácidos grasos como el omega-3 y la vitamina D, que ayudan al organismo a regular el sueño y evitan despertarse en mitad de la noche.

Usamos cookies para asegurar que te damos la mejor experiencia en nuestra web. Si continúas usando este sitio, asumiremos que estás de acuerdo con ello.

[Aceptar](#) [Política de privacidad](#)

Pez. Fuente: Pixabay

- Las hierbas e infusiones como la manzanilla o la valeriana no solo son buenas para dormir, sino que gracias a sus propiedades calmantes reducen el estrés, la ansiedad, los dolores de estómago y los provocados por la menstruación.

Registrar aquí Noticias diarias, opinión y muchas otras opciones para recibir nuestra newsletter directamente en tu email.

(etiquetas para traducir) insomnio



EN VIVO



Conteo en tiempo rea

Tu resaca es horrible y la de tus amigos no ¿Por qué?

Sales una noche a celebrar con tus amigos y bebes cerveza, ron o vino para divertirte. Al día siguiente, despiertas con un terrible dolor de cabeza, vómitos y náuseas. Luego llamas a tus amigos,...



Por jguaman
2016/02/18

Actualidad



HOME / INVESTIGACIÓN

Los ojos pueden mostrar el párkinson siete años antes de que se presenten los síntomas

El ojo puede actuar como una "ventana" al resto del cuerpo, brindando una visión directa de muchos aspectos de nuestra salud

Compartir     



Por [Andrea Martín](#)

22 de agosto de 2023

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España unas 120.000-150.000 personas padecen [párkinson](#). Es, tras el alzhéimer, el segundo diagnóstico neurológico más frecuente entre los mayores de 65 años y su prevalencia e incidencia se ha incrementado considerablemente en las últimas décadas. Esto se debe fundamentalmente por el aumento de la esperanza de vida, los avances diagnósticos y terapéuticos y por una

mayor sensibilización respecto a esta enfermedad, ya que es cada vez más conocido que es una enfermedad frecuente, tratable y que requiere de un diagnóstico lo más temprano posible. Por esa razón la SEN estima que el número de afectados **se duplicará en 20 años y se triplicará en 2050**.

Ahora, una nueva investigación, dirigida por la University College de Londres (UCL) y del Hospital Oftalmológico Moorfields, en Reino Unido, ha logrado identificar los marcadores que indican la presencia de la enfermedad **siete años antes** de que aparezcan los primeros síntomas.

El estudio, publicado en la revista médica Neurology, identificó marcadores del párkinson en escáneres oculares con la ayuda de la inteligencia artificial (IA). Los resultados mostraron la existencia de una capa plexiforme, aquella que contiene los procesos de los fotorreceptores, y una capa nuclear interna de la retina, donde se encuentran los cuerpos celulares de los conos y los bastones, más delgada. Observaron que un grosor reducido de estas capas se asociaba con un mayor riesgo de desarrollar el **párkinson**. Además, revelaron también signos de otras enfermedades neurodegenerativas, como el alzhéimer, la esclerosis múltiple y la esquizofrenia.

Los médicos desde hace mucho tiempo afirman que el ojo puede actuar como una "ventana" al resto del cuerpo, brindando una visión directa de muchos aspectos de nuestra salud. Las imágenes de alta resolución de la retina ahora son una parte rutinaria del cuidado de los ojos y extremadamente útiles para monitorear la salud ocular, pero su valor va mucho más allá, ya que un escaneo de la retina es la única forma no intrusiva de ver las capas de células debajo de la superficie de la piel. "Este trabajo demuestra el potencial de los datos oculares, aprovechados por la tecnología, para detectar signos y cambios demasiado sutiles para que los humanos los vean. Ahora podemos detectar signos muy tempranos de la enfermedad de Parkinson, lo que abre nuevas posibilidades de tratamiento", explica Alastair Denniston, oftalmólogo consultor en los Hospitales Universitarios de Birmingham.

"Si bien aún no estamos listos para predecir si una persona desarrollará la enfermedad de Parkinson, esperamos que este método pronto pueda convertirse en una herramienta de preselección para las personas con riesgo de sufrir la enfermedad. Encontrar signos de una serie de enfermedades antes de que surjan los síntomas significa que, en el futuro, las personas podrían tener tiempo para **realizar cambios** en su estilo de vida y prevenir algunas afecciones, por otro lado, los médicos podrían retrasar la aparición y el impacto de los trastornos neurodegenerativos que cambian la vida", añade Siegfried Wagner, investigador principal del estudio.

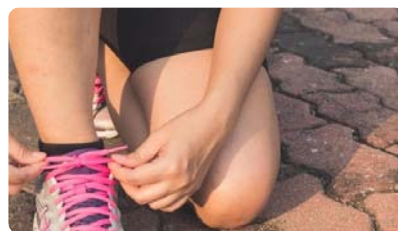
Noticias relacionadas



INVESTIGACIÓN

Los hábitos de vida de nuestros abuelos marcan nuestro ADN

Un estudio demuestra que los hábitos de vida y el entorno en el que viven abuelos y padres marcan su ADN y estas "marcas" se transmite...



INVESTIGACIÓN

El ejercicio puede aumentar las células inmunitarias contra el cáncer

Varios estudios han demostrado que solo 10 minutos de ejercicio moderado reduce los efectos secundarios de los tratamientos...

INVESTIGACIÓN

La farmacogenómica, herramienta clave en la medicina del futuro

Durante el encuentro Infarma Barcelona 2023 se ha puesto de manifiesto la importancia de reducir los errores en la medicación y...

(<https://diariodeavisos.elespanol.com/canariastequero/>)



Canarias Te Quiero

TU CANAL DE COMUNICACIÓN

(<https://diariodeavisos.elespanol.com/canariastequero/>)

Home (<https://diariodeavisos.elespanol.com/canariastequero/>) /

Ciencia y salud (<https://diariodeavisos.elespanol.com/canariastequero/ciencia/>) /

Destacadas (<https://diariodeavisos.elespanol.com/canariastequero/destacadas/>)

«Me tienen que pellizcar cada 5 minutos para no dormirme»: el drama de la narcolepsia



Los traumatólogos lo ocultan....

(https://www.addoor.net/r/?trigger_id=6135&channel_id=2555&item_id=46030&syndication_id=4628&pos=0&uid=VZbRAD9ZWJu&sid=WDhOETcDb9I&event_id=HIX2Ypg&query_id=syndication-4628-es-1&r=https%253A//xtroglobal.com/r/bHJd5ISZKv-ZiNH4EDYxP%253Futm_source%253D639)

«Me tienen que pellizcar cada 5 minutos para no dormirme»: el drama de la narcolepsia

El 14 agosto, 2023 (<https://diariodeavisos.elespanol.com/canariastequero/2023/08/me-tienen-que-pellizcar-cada-5-minutos-para-que-no-me-duerma-el-drama-de-vivir-con-narcolepsia/>) by Canarias Te Quiero (<https://diariodeavisos.elespanol.com/canariastequero/author/salvador/>)

(<https://www.facebook.com/diariodeavisos.elespanol>)

