



1 Agosto, 2023

## Medicina de familia

# ALGUNOS MOTIVOS POR LOS QUE SANGRA LA NARIZ SIN RECIBIR UN GOLPE

A veces me sangra la nariz sin ninguna razón y la verdad es que me cuesta detener la hemorragia. ¿Tendría que consultar a un especialista?

Ángeles Ruiz (Cuenca)



DOCTOR  
FRANCISCO  
MARÍN

Médico de  
Atención Primaria

- **Esos sangrados suelen ser leves.** La gran mayoría tiene el origen en unos pequeños vasos sanguíneos (plexo de Kiesselbach), que se encuentran en la zona más externa de la cavidad nasal. Ante el aumento de

temperatura externa, o bien ante subidas de tensión puntual (aquí los nervios y el estrés jugarían una mala pasada), los vasos se dilatan y sus paredes pueden llegar a ceder.

- **La hemorragia coagula en pocos minutos.** Con realizar un poco de presión en la zona con la cabeza agachada es suficiente, aunque aplicar frío puede ayudar. Si el sangrado cuesta más

de detener, existen medicamentos, generalmente en ampollas, que ayudan a que la coagulación sea más rápida y efectiva.

- **Cuando el sangrado proviene de la parte posterior,** donde suelen estar implicados vasos de mayor calibre (incluso arterias), pararlo cuesta bastante más. Ante esa sospecha, conviene que acudas a urgencias para que te vea un otorrino.

## Neurología

# DOLORES DE CABEZA QUE APARECEN A CAUSA DEL PEINADO

En muchas ocasiones, cuando llevo una coleta alta me acaba doliendo la cabeza. ¿Puede haber una relación?

Marta Sanz (Madrid)



DOCTOR  
PABLO IRIMIA

Coordinador del Grupo de Estudios de Cefaleas de la SEN

- **Sí, incluso tiene un nombre:** dolor de cabeza por tracción externa o de la coleta. Se produce, efectivamente, por el tirón sostenido de los tejidos blandos que rodean el cráneo, sin que esta tracción

produzca, eso sí, ningún tipo de lesión en el cuero cabelludo.

- **Este tipo de malestar se siente sobre todo** en la zona que la coleta deja más tirante, aunque a menudo se extiende hacia otras áreas de la cabeza. Si notas que te ocurre habitualmente, intenta disminuir esa tensión; afloja un poco la coleta o deshazla, y déjate el pelo suelto.

- **El dolor de cabeza suele remitir pronto.** Habitualmente se alivia en menos de una hora después de eliminar o aliviar la tracción. Aunque no ocurre siempre así: la duración del dolor de cabeza varía, sobre todo, dependiendo de cuánto tiempo has estado con la coleta tirante y hasta qué punto la goma o el lazo para sujetarla te apretaba.

## Otorrinolaringología

# MÁS PICOR DE OÍDOS EN VERANO

¿Es normal que en esta época del año se irriten tanto los oídos?

Joan Sans (Girona)



DOCTOR  
XABIER  
ALTUNA

Vocal de la comisión de Otolología de la SEORL-CCC

- **Sí, es más habitual por los baños y los cambios constantes de temperatura.** La humedad puede provocar una dermatitis, una inflamación que presenta descamación y enrojecimiento, que a veces se cronifica.

- **Es importante mantener los oídos secos.** Al salir del agua debemos secarlos con una toalla o incluso con el aire tibio de un secador de pelo. Si no tenemos patologías que afecten al oído, no es necesario llevar tapones para bañarse.





## Radiología

# LA DIFERENCIA ENTRE RADIOGRAFÍA Y TAC

Tuve una fractura y los médicos me pidieron una TAC. ¿Una radiografía no es suficiente?

Carmen de la Fuente (Valladolid)



DR. JAVIER  
FERNÁNDEZ  
JARA

Miembro de la Sociedad Española de Radiología Médica

- **Una radiografía puede bastar para detectar** una fractura en la mayoría de los casos. No obstante, a veces es necesaria una tomografía computarizada (TC o TAC).
- **La TAC es más sensible y específica** para detectar fracturas que una radiografía, especialmente las que son complejas o están en zonas difíciles de visualizar y, sobre todo, como estudio previo si se plantea realizar una cirugía.
- **Es cierto que implica una radiación más alta** que la radiografía convencional, pero los niveles han disminuido en las últimas décadas. Lo más importante es que sus beneficios para el diagnóstico de una fractura pueden superar los riesgos potenciales asociados con la exposición a radiación, y más si es una sola ocasión.
- **Sin embargo, también hay alternativas**, como la resonancia magnética

(RM) o la ecografía, que pueden proporcionar imágenes detalladas sin la exposición a la radiación asociada con la TAC.

- **Casos en los que se usa la ecografía.** No es la prueba de elección para detectar fracturas, pero en ocasiones, y sobre todo en niños y cuando se trata de fracturas de huesos de una localización muy superficial como en la muñeca o las costillas, puede ser una prueba muy válida.
- **Cuando sospechamos de fracturas por estrés** o sobrecarga, la resonancia es la prueba indicada. Son fracturas que ocurren, por ejemplo, en el caso de deportistas que se someten a mucha sobrecarga de entrenamientos o competiciones. En definitiva, en cada tipo de fractura será conveniente realizar una prueba diagnóstica u otra.



La TAC da imágenes más detalladas, que ayudan al médico a resolver la fractura

► 23 Julio, 2023

► DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

# Las patologías neurológicas están tras el 50% de la discapacidad

● Especialistas en Neurología destacan el impacto de estas enfermedades a nivel social

## Redacción

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

El 15% de la población mundial, es decir, más 1000 millones de personas, sufren algún tipo de discapacidad y casi el 50% de esta discapacidad está causada por enfermedades neurológicas. En el caso de España, y según datos de la SEN, las enfermedades neurológicas son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica. Además, nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas, con enfermedades como el ictus, el Alzheimer, el Parkinson o la ELA liderando la cla-



El Dr. José Miguel Láinez, presidente de la Sociedad Española de Neurología.

Estas enfermedades propician otras afecciones como diabetes o depresión

sificación; sin olvidar otras enfermedades neurológicas como la migraña, la epilepsia, la esclerosis múltiple, prevalentes y con altos índices de discapacidad.

“Este año, el objetivo principal de conmemorar el Día Mundial del

Cerebro, es el tratar de concienciar sobre que la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas se puede prevenir, tratar y rehabilitar”, comenta el Dr. José Miguel Láinez, presidente de la Sociedad Española de Neurología. “La carga de discapacidad y el número de personas afectadas por enfermedades neurológicas, en países como el nuestro, están en continuo aumento debido al envejecimiento de la población. En todo caso, es importante señalar que la discapacidad cerebral puede afectarnos a todos, independiente-

mente de la edad, sexo o nivel socioeconómico, por lo que es responsabilidad de todos priorizar la salud del cerebro y concienciarnos sobre el importante papel que desempeña el cerebro en nuestra salud y en nuestra calidad de vida”.

La World Federation of Neurology destaca que estas enfermedades son la causa número uno de años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo. Asimismo, las personas con discapacidad tienen el doble de probabilidades de desarrollar afecciones crónicas como diabetes o depresión.

ARCHIVO



25 Julio, 2023

## Solicitan políticas “decididas” ante la “pandemia insostenible” del alzhéimer

AGENCIAS  
MADRID

■ ■ ■ Asociaciones relacionadas con el alzhéimer han exigido a los candidatos a las elecciones generales del 23J actuaciones políticas “decididas” frente a una enfermedad neurodegenerativa que, han advertido, es “una pandemia estructural” capaz de “colapsar” el sistema sanitario si no se ponen soluciones sobre la mesa.

Las entidades ACE Alzhéimer Center, Alzhéimer España, Fundación Pasqual Maragall, Fundación

Pilares, Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas o la Sociedad Española de Neurología, entre otras, han hecho pública este martes una carta abierta a los candidatos a la Presidencia del Gobierno para pedirles que prioricen esta enfermedad, que provoca un deterioro cognitivo progresivo y una dependencia creciente.

El alzhéimer y las demencias afectan a alrededor de 1,2 millones de personas en España, una de cada diez personas de más de 65 años y a un tercio de los mayores de 85. Las

cifras ya son elevadas pero podrían doblarse en las próximas décadas por el progresivo envejecimiento de la población y el alargamiento de la esperanza de vida.

Así, la enfermedad de Alzhéimer y las demencias en general van camino de convertirse “en una pandemia estructural y silenciosa que, a corto y medio plazo, será inasumible para las familias afectadas y para los servicios públicos de sanidad y protección social”, han alertado las entidades.

En este sentido, han pedido a los

políticos que sitúen el alzhéimer y las demencias “entre las máximas prioridades de las políticas de ciencia e innovación, sanitarias, sociales y económicas, incluyéndolas de forma específica y con dotación presupuestaria en las iniciativas en desarrollo en esos ámbitos”. También han reclamado que se destine el equivalente al 1% del coste anual de la enfermedad de alzhéimer a la financiación de su investigación y promover la transferencia del conocimiento para su aplicación práctica. ■



27 Julio, 2023

# Les afeccions neurològiques són responsables del 44% de la discapacitat per malaltia

► Els experts calculen que portar hàbits de vida saludables per al cervell permetria evitar el 90% dels casos d'ictus i el 30% dels d'alzheimer

**EUROPA PRESS**

■ La Societat Espanyola de Neurologia (SEN) ha recordat que les malalties neurològiques són les responsables del 44% de la discapacitat per malaltia crònica a Espanya. El 15% de la població mundial, és a dir, més de 1.000 milions de persones, pateixen algun tipus de discapacitat i gairebé el 50% d'aquesta discapacitat està causada per malalties neurològiques.

A més, nou de les quinze malalties més freqüents entre les persones que tenen reconeguda una discapacitat a Espanya són neurològiques, amb afeccions com l'ictus, l'alzheimer, el parkinson o l'ELA liderant la classificació; a més d'altres malalties neurològiques com ara la migranya, l'epilèpsia, l'esclerosi múltiple i la demència frontotemporal, també molt prevalents i amb alts índexs de discapacitat.

La World Federation of Neurology ha informat que les malalties neurològiques són la causa número u d'anys de vida ajustats per discapacitat a tot el món. Així mateix, les persones amb discapacitat tenen el doble de probabilitats de desenvolupar afeccions cròniques que poden afectar encara més negativament la salut del cervell, com ara depressió, diabetis, obesitat o problemes vasculars i poden veure reduïda fins a 20 anys la seva esperança de vida.

A Espanya, les malalties neurològiques són les responsables del 50% dels anys perduts per discapacitat. A més, són les responsables del 23% dels anys de vida perduts per mort prematura i les causants del 19% de les morts que



**Realització de proves neurològiques en una foto d'arxiu.** DIARI DE GIRONA

es produeixen cada any a Espanya.

«Aquest any, l'objectiu principal de commemorar el Dia Mundial del Cervell és intentar conscienciar sobre que la discapacitat que provoquen les malalties neurològiques es pot prevenir, tractar i rehabilitar», va explicar el president de la Societat Espanyola de Neurologia, José Miguel Láinez.

«La càrrega de discapacitat i el nombre de persones afectades per malalties neurològiques en països com el nostre estan en continu augment a causa de l'envelliment de la població. En tot cas, és important assenyalar que la discapacitat cerebral pot afectar-nos a tots, independentment de l'edat, sexe o nivell socioeconòmic, per la qual cosa és responsabilitat de tots prioritzar la salut del cervell», va explicar Láinez.

I és que, per una banda, s'ha comprovat que portar hàbits de vida saludables per al cervell –entre els quals s'inclou realitzar activitats intel·lectuals i físiques,

seguir la dieta mediterrània, evitar el tabac, l'alcohol, la hipertensió i la depressió, intentant tenir un bon estat anímic i buscant la socialització– ajudaria a prevenir moltes malalties neurològiques. S'estima que fins al 90% dels casos d'ictus i el 30% dels casos d'alzheimer i epilèpsia es podrien arribar a evitar amb aquestes mesures que són saludables per al cervell.

**Millora de l'atenció mèdica**

D'altra banda, segons la SEN també és necessari millorar l'atenció mèdica que reben les persones amb discapacitat. La World Federation of Neurology considera que l'accés universal a l'atenció professional, el tractament i la rehabilitació és essencial per disminuir la càrrega mundial de la discapacitat de les malalties neurològiques.

«La discapacitat neurològica ha de ser considerada com un problema prioritari de salut pública», va assenyalar Láinez.



27 Julio, 2023

# Els nefròlegs demanen impulsar la diàlisi al domicili del pacient: «Tot són avantatges»

► Només el 16,8% de les persones que van començar a rebre tractament renal substitutiu el 2021 van optar per la diàlisi peritoneal (a casa seva), davant del 78,7% de pacients que van triar l'hemodiàlisi tradicional en un hospital

NIEVES SALINAS

■ Dels prop de set milions d'espanyols amb malaltia renal crònica, més de 64.600 estan en tractament renal substitutiu, és a dir, necessiten un tractament que reemplaça la funció dels seus ronyons, diàlisi o trasplantament. Els nefròlegs posen l'accent en la manca d'accés a la diàlisi domiciliària de molts pacients en lloc d'anar a un hospital per rebre la teràpia. Dels que van començar a rebre tractament renal substitutiu el 2021, només el 16,8%, van optar per la diàlisi peritoneal (a casa seva), davant del 78,7% de pacients que van triar l'hemodiàlisi tradicional en un centre sanitari. Un percentatge que els especialistes demanen corregir per motius sanitaris, però també econòmics i mediambientals.

La malaltia renal crònica és la segona causa de mort que més ha crescut a Espanya en la darrera dècada. Amb dades recents de la Societat Espanyola de Medicina de Família (semFYC), però, les taxes de diagnòstic continuen sent baixes, i dos de cada tres pacients no són conscients que pateixen aquesta malaltia.

Tot i que cada any són milers les persones que comencen a rebre diàlisi, encara, es queixen els nefròlegs i les associacions de pacients des de fa anys, hi ha un gran desconeixement sobre la diàlisi peritoneal, una tècnica que s'utilitza per filtrar la sang de toxines, deixalles no desitjades i excés de fluids corporals i que es pot rebre al propi domicili.

La seva implantació és «molt lenta» i desigual per comunitats



Una pacient preparant una sessió de diàlisi a casa.

MANUEL MURILLO

autònomes, malgrat els seus avantatges, com més conciliació amb la vida laboral o independència, menys visites hospitalàries i exposició a infeccions. Així ho explica el nefròleg Emilio Sánchez, coordinador de Registres de la Societat Espanyola de Nefrologia (SEN).

«Com a casa, enlloc» és el nom de la campanya amb la qual la societat científica vol impulsar la implantació de la diàlisi peritoneal, una tècnica domiciliària que els nefròlegs consideren eficaç i els resultats de supervivència de la qual no s'han mostrat inferiors en cap cas a l'hemodiàlisi tradicional, asseguren. Tot i això, la tècnica no acaba de qualificar.

El coordinador de Registres de la SEN n'exposa els motius.

Abans, però, n'enumera els avantatges. D'una banda, addueix raons clíniques. La diàlisi peritoneal domiciliària fomenta l'autonomia dels pacients. «Hi ha menys ingressos, menys visites a Urgències, millor qualitat de vida, menys episodis d'insuficiència cardíaca, millors resultats en el trasplantament, menys infeccions... És beneficiós per al pacient», desgrana.

## Sistema més barat

Però, a més, sosté l'especialista, és més barata que l'hemodiàlisi en un hospital. «Aproximadament un 25% més econòmica. Això passa perquè el cost fonamental del sistema sanitari rau en el pes dels treballadors, és el més alt. Si la tècnica és a casa, s'evita aquest

personal», assegura. Tot i això, admet, la realitat és que són pocs els pacients que reben el tractament al seu domicili. I hi ha «inequitat», es lamenta, com en altres assumptes sanitaris.

Les comunitats del nord tenen un accés adequat a aquesta tècnica -al voltant d'un 30%-, mentre que a altres zones d'Espanya aquest percentatge fluctua entre el 8 i el 10%, afegeix el doctor. «Són els sistemes sanitaris els que poden afavorir o no la implantació», indica el metge. Després de nou anys a la junta directiva de la SEN, i després d'haver-ne analitzat els motius, parla d'un tamboiret amb tres potes, els mateixos pacients, els serveis de Nefrologia i, finalment, l'administració.

«En última instància, sempre

li tirem la culpa al sistema i no hi estic d'acord. Els gerents sanitaris sempre volen ser eficients, però necessiten que els professionals els plantegem plans d'acció que demostrin que aquesta tècnica és eficient», apunta. A més, de vegades, són els mateixos serveis de Nefrologia -«una especialitat no gaire coneguda, però molt àmplia», remarca- els que no aposten per aquesta tècnica domiciliària. I aquesta «és la pota més fràgil», assegura.

Però també apunta els pacients. Per a una persona més jove, és més fàcil rebre la diàlisi a casa, però, per als més grans, sobretot d'edat avançada, és més complex per més que els beneficiï. En aquest cas, indica, «necessiten una mica d'ajuda i molts es fan enrere. Prefereixen sacrificar-se i anar a l'hospital». Per això, des de la seva societat estan intentant promocionar un model de diàlisi peritoneal que s'anomena assistida, que ja està en marxa a països com França, el Regne Unit o el Canadà.

Aquesta diàlisi peritoneal assistida consisteix en què infermeres, auxiliars o treballadors socials «van a les cases d'alguns pacients a donar-los un cop de mà». No és fàcil, assenyala. De vegades, xoquen frontalment amb una realitat: el tema de les partides pressupostàries, en diàlisi, depèn de les conselleries de Salut, però si es parla d'ajuda domiciliària, es mou entre Sanitat i Assumptes Socials. «Això fa que no se sap qui posa el recurs. Una (conselleria) diu que ha de ser l'altra», explica el nefròleg.



30 Julio, 2023

**El 25% de las personas que  
perdió el olfato con la covid  
todavía no lo ha recuperado P.13**



La pérdida del sentido del olfato se denomina anosmia

# El 25% de las personas que perdió el olfato con la covid no lo ha recuperado

►Según un estudio con casi 36 millones de pacientes, seis de cada 10 contagiados por el virus tuvieron afectado este sentido

Evá S. Corada. MADRID

Durante los primeros meses de la pandemia de Covid-19 uno de los principales «efectos secundarios» que se observó en muchas de las personas infectadas por el SARS-CoV-2 fue que perdían el sentido del gusto y del olfato.

Tanto fue así que, especialmente en el caso de la primera variante, este hecho se convirtió, casi, en un síntoma confirmatorio del con-

tagio en un momento en el que aún escaseaban los tests para determinarlos.

Entonces, a los considerados como síntomas «oficiales» de la Covid-19 –tos seca, fiebre y disnea (dificultad para respirar)– se les sumó la anosmia y la ageusia, que es como médicamente se denominan la pérdida de los sentidos del olfato y el gusto, respectivamente. Además, tal y como aseguraban desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), en la mayoría de los procesos (unas dos terceras partes) aparecía como primer signo de la infección.

Pues bien, ahora, años después de que explotara la pandemia, y de hecho, cuando ya se ha decretado el fin de la crisis sanitaria provocada por el coronavirus, un estudio ha tratado de cuantificar el impacto de la Covid-19 en la

## Los datos del trabajo

- En 2021, 35,8 millones (el 14% de la población adulta en EE UU) fue diagnosticada con covid.
- La edad media fue 43,9 años y el 53,8% fueron mujeres.
- Entre ellos, el 60,5% y el 58,2% informó de pérdidas acompañadas en el olfato o el gusto, respectivamente; hubo una asociación significativa entre la gravedad de los síntomas de covid y la alteración del olfato y el gusto.
- Después de la infección, el 72,2%, el 24,1% y el 3,7% de los pacientes experimentó una recuperación completa, parcial y sin olfato, respectivamente.
- Las tasas de recuperación para la función gustativa fueron paralelas al olfato, con 76,8%, 20,6% y 2,6% con recuperación completa, parcial y sin recuperación del gusto, respectivamente.

función olfativa y gustativa en adultos estadounidenses.

Y el trabajo, publicado en la revista «The Laryngoscope», muestra un resultado que no deja lugar a dudas: aproximadamente una cuarta parte de las personas que tuvieron Covid-19 nunca han llegado a recuperar por completo su sentido del gusto o el olfato, lo que ha afectado su calidad de vida.

Para llegar a esta conclusión los investigadores utilizaron datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de la Encuesta Nacional de Entrevistas de Salud para Adultos de 2021 (NHIS), una rama de los CDC de Estados Unidos, para tener una mejor idea de la cantidad de personas que enfrentan esto.

De ellos se extrajeron cifras demográficas y de módulos específicos de encuestas sobre diagnósticos, pruebas y gravedad de la enfermedad, así como otros que cuantifican las alteraciones y la eventual recuperación del olfato y el gusto. Según estas, la mayoría de los adultos infectados con Covid-19 en 2021 experimentó disfunción olfativa o gustativa –el 60,5% y el 58,2% respectivamente– de los que una población no despreciable informó una recuperación sensorial incompleta o nula a corto plazo.

«Nuestro estudio analiza a nivel doméstico, casi básicamente de puerta en puerta, qué porcentaje de pacientes perdieron el olfato y

el gusto. Y en realidad es mucho más alto de lo que cabría esperar», reconoce Neil Bhattacharyya, autor del estudio y profesor de Otorrinolaringología en Mass Eye and Ear, de la Facultad de Medicina de Harvard (Estados Unidos).

Estos resultados son útiles para los proveedores que asesoran a los pacientes, y sugieren que las intervenciones que disminuyen la carga general de síntomas de Covid-19 pueden prevenir la disfunción sensorial prolongada.

## Un caso real

Ejemplo de lo que refleja el estudio norteamericano es el caso de Fernando Cancio quien, en julio del 2021, dio positivo en Covid 19: «Perdí olfato y gusto completamente durante unos dos meses. Y, aunque los recuperé, nunca supe si al 100%, porque en marzo de 2022 mi olfato y mi gusto se empezaron a distorsionar y cosas que hasta ese momento siempre me habían olido bien, como el café o mi propia colonia, que eran olores que siempre me había gustado, ahora tenían un aroma que nunca había percibido», explica. En concreto, en su caso el olor que percibe es «una mezcla entre ceniza y olor a cerrado. Es decir, no muy bueno». Y eso respecto al sentido del olfato. Porque, aunque con el gusto reconoce que la sensación es «menos intensa», también desde entonces tiene distorsionada su percepción: «Los refrescos me saben también a ceniza, sean del sabor que sean», asegura.

Como apunta Bhattacharyya, esta situación puede conducir a una sensación de depresión y falta de placer en términos de comer, pérdida de peso y, para algunas personas, un déficit nutricional real si no comen adecuadamente. El estudio muestra que los síntomas extremos a menudo conducen a una pérdida sensorial más grave y a una menor probabilidad de una recuperación completa. Y dado que el olfato y el gusto están conectados, muchas personas pueden haber perdido alguna función sensorial sin darse cuenta.

Desafortunadamente, parece que no se puede hacer mucho, continúa Bhattacharyya. Y lo confirma Cancio, quien durante varios meses probó la terapia olfativa «sin ningún avance»: «Los médicos me dijeron que esto lleva tiempo, que se recupera. Y sí es cierto que con el tiempo noto cierta mejoría, pero puede ser psicológica». Pese a todo no pierde la fe, pues la semana pasada, nos cuenta, «durante un segundo el café me olió normal, lo que me lleva a tener esperanza en que un día recuperaré el olfato».