



Creo que la vez que pasé más calor en mi vida fue en Lahore, al noreste de Pakistán. Nada más salir del avión, mientras descendía la escalera, creí que iba a quedarme frita ahí mismo, incapaz de aguantar aquella chicharrera, un sofoco que parecía arrancar del asfalto tiras de celofán ardiente. No sé bien cómo logré aclimatarme, y por eso me infundo ánimos en la noche tórrida, quieta como un cuenco de aceite, pensando en el calor paquistaní. No corre una brizna de aire. Cojo otra vez el libro de la mesita y leo un cuento espléndido pero que da calor: *Larga espera al sol*, del gallego Carlos Casares.

El otro día venía en los papeles un reportaje sobre el insomnio crónico, que padecen al menos cuatro millones de personas. La Sociedad Española de Neurología estima, además, que el 48% de la población adulta no goza de un sueño de calidad; es decir, tienen dificultades para quedarse dormidos o bien pa-

ra mantenerse en los brazos de Morfeo. Lo mío va a rachas, pero los crónicos, pobres, se desesperan. Vueltas y más vueltas sobre la parrilla del colchón. Una excursión a la nevera. Un pis. Ponen la tele, bajita. Un lexatín. La pamema de la valeriana. Algunos hacen gimnasia. Muchos leen. Si me reengancho con la lectura, voy aviada. Acuérdate de Pakistán, me digo.

CONTEMPLAR LAS MUSARAÑAS
 El resplandor de las farolas se cuela tenue en el dormitorio, como una

La espiral de la libreta

La política y el mecanismo defensivo de las lagartijas

Pensamientos circulares en la noche insomne



Olga Merino

Olga Merino es periodista y escritora

gasa anaranjada. Miro el techo. En la penumbra ambarina se entrevé una lagartija que desafía la gravedad bocabajo, gracias a sus dedos globosos, provistos de filamentos adherentes. Es difícil distinguir la naturaleza en la ciudad. Me fijo bien. No se trata de una lagartija, sino de una salamanquesa, también conocida como dragón de la pared, uno de los habitantes silenciosos de las noches de verano. Se habrá colado por el balcón. O por el patio. Lo más grande del caso es que ha perdido el rabo, al-

guien se lo ha amputado. ¿Tendrá sed? ¿Pueden vivir sin cola estos bichos?

Enciendo el ordenador a la busca de respuestas. De pretender dormir, ahora sí estoy lista. Resulta que la salamanquesa (*tarentola mauritanica*) se desprende de la cola como mecanismo de autodefensa. No sé por qué, pienso en Pedro Sánchez, en Feijóo. Si lo molestan, si se siente en peligro, el dragón o gecko mueve frenéticamente la cola para evitar que el ataque se dirija a la cabeza o el tronco. Llegado el caso, se deshará del apéndice, en un comportamiento conocido como autotomía caudal.

Pienso también en Putin. Después de cortada, la cola sigue meneándose para distraer al depredador mientras el reptil emprende la huida. Perder para ganar, no es mala estrategia. La cola tarda en regenerarse unos 60 días. En el fondo, la vida se resume en eso, pérdidas y esperas. ■



iHOLA! / Bienestar

MUSICOTERAPIA

Todo lo que la música puede hacer por ti

A punto de celebrar el Día Europeo de la Música, descubrimos los beneficios que tiene oír la diariamente y aprender a tocar, al menos, un instrumento en la vida. Varios estudios aseguran que alivia la depresión y aleja la tristeza.

LA MÚSICA ha acompañado al ser humano desde el principio de los tiempos. Ya en la Antigua Grecia, algunos filósofos recomendaban escuchar música y tocar un instrumento para apaciguar la ira y alejar los pensamientos negativos. Según varios estudios psiquiátricos, escuchar música, especialmente aquella que nos gusta, tiene la capacidad de provocar respuestas emocionales. Por eso está aconsejada para aquellos que tienen problemas para expresar sus sentimientos. La música nos hace reír, llorar y gritar de alegría. Las emociones pueden ser positivas o negativas y con distinta intensidad. Auca, empresa experta en ocio educativo y actividades extraescolares, sostiene que el contacto con la música, sobre todo la clásica, o con un instrumento musical desde edades muy tempranas, favorece el desarrollo del sistema motriz en la infancia y la actividad cerebral, a la vez que fomenta la creatividad y la imaginación, ya que es el estímulo que más partes del cerebro activa al mismo tiempo. La música es



como un gimnasio para nuestra inteligencia: conecta nuestras neuronas de una manera placentera.

Adiós al dolor

Un estudio de la Universidad de Utah, publicado en la revista *The Journal of Pain* y recogido por la web *La mente es maravillosa*, afirma que la música logra alejarnos del dolor. ¿Cómo? Al estar concentrados en ella, nuestra atención no va dirigida al estímulo doloroso y la sensación de sufrimiento es menor. La musicoterapia también se usa en la recuperación de pacientes que han sufrido un ictus y padecen demencias, previene la depresión y, además, puede ser beneficiosa para mejorar la marcha, la motricidad y la función ejecutiva, según el miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN) Moisés León Ruiz. Tocar el piano o una batería electrónica después de haber sufrido un ictus ayuda a recuperar el control psicomotor de las manos y a mejorar el estado de ánimo, de acuerdo con una investigación liderada por el Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge (Idibell).

MÚSICA, MAESTRO

GUITARRA, de Madrid Hifi (269 €).



ALTAVOZ, de Lexon para Wow Concept (42 €).



AURICULARES INALÁMBRICOS, de Frends (c.p.v.).



TOCADISCOS, de Create (54,95 €).





Asistir a conciertos durante 20 minutos está directamente relacionado con la sensación de bienestar, que, a su vez, aumenta la esperanza de vida



La modelo Inguna Butane y su hijo en su casa de Ibiza.

FOTOS: MEL VAIÉS

Asistir a conciertos

Otra actividad relacionada con la música que puede hacer mejorar nuestro bienestar es asistir a conciertos de manera periódica. Una investigación de Patrick Fagan, profesor asociado a la Universidad Goldsmith, en Londres, comprobó que disfrutar de 20 minutos de música en directo puede ser suficiente para aumentar la sensación de bienestar, que está directamente relacionada con la esperanza de vida. Famosos

¿QUÉ OCURRE EN LA INFANCIA?

● PUEDE AUMENTAR EL COEFICIENTE INTELECTUAL

La música tiene una estrecha relación con los altos desempeños académicos. La exposición temprana a la música favorece la actividad neuronal y activa la parte del cerebro relacionada con la lectura y las matemáticas, según Auca.

● MEJORA SU ESTADO DE ÁNIMO

El poder de evocación de la música hace que, al escuchar canciones alegres, las niñas y los niños mejoren su estado de ánimo y se sientan más felices. Por otra parte, ser capaces de tocar o cantar una melodía o bailar una coreografía les hace a sentirse seguros de sí mismos.

son también los vídeos virales en los que enfermos de alzhéimer que no reconocen ni a sus hijos son capaces de recordar canciones de su juventud o tocar instrumentos y melodías que aprendieron en su niñez o cuando eran jóvenes. Por todas estas razones, escuchar música, una actividad que nos hace humanos (ningún animal es capaz de componer) puede mejorar nuestra vida a corto y a medio plazo. ¡Dale al play!



28 Junio, 2023

Pensamientos circulares en la noche insomne

Creo que la vez que pasé más calor en mi vida fue en Lahore, al noreste de Pakistán. Nada más salir del avión, mientras descendía la escalerilla, creí que iba a quedarme frita ahí mismo, incapaz de aguantar aquella chicharrera, un sofoco que parecía arrancar del asfalto tiras de celofán ardiente. No sé bien cómo logré aclimatarme, y por eso me infundo ánimos en la noche tórrida, quieta como un cuenco de aceite, pensando en el calor paquistaní. No corre una brizna de aire. Cojo otra vez el libro de la mesita y leo un cuento espléndido pero que da calor: *Larga espera al sol*, del gallego Carlos Casares.

El otro día venía en los papeles un reportaje sobre el insomnio crónico, que padecen al menos cuatro millones de personas. La Sociedad Española de Neurología estima, además, que el 48% de la población adulta no goza de un sueño de calidad; es decir, tienen dificultades para quedarse dormidos o bien para mantenerse en los brazos de Morfeo. Lo mío va a rachas, pero los crónicos, pobres, se desesperan. Vueltas y más vueltas sobre la parrilla del colchón. Una excursión a la nevera. Un pis. Ponen la tele, bajita. Un lexatin. La pamema de la valeriana. Algunos hacen gimnasia. Muchos leen. Si me reengancho con la lectura, voy aviada. Acuérdate de Pakistán, me digo.

Contemplar las musarañas

El resplandor de las farolas se cuele tenue en el dor-

LA ESPIRAL DE LA LIBRETA

Olga Merino



mitorio, como una gasa anaranjada. Miro el techo. En la penumbra ambarina se entrevé una lagartija que desafía la gravedad bocabajo, gracias a sus dedos globosos, provistos de filamentos adherentes. Es difícil distinguir la naturaleza en la ciudad. Me fijo bien. No se trata de una lagartija, sino de una salamanesca, también conocida como dragón de la pared, uno de los habitantes silenciosos de las noches de verano. Se habrá colado por el balcón. O por el patio. Lo más grande del caso es que ha perdido el rabo, alguien se lo ha amputado. ¿Tendrá sed? ¿Pueden vivir sin cola estos bichos?

Enciendo el ordenador a la busca de respuestas. De

“Después de cortada, la cola sigue meneándose para distraer al depredador mientras el reptil emprende la huida. Perder para ganar, no es mala estrategia”

pretender dormir, ahora sí estoy lista. Resulta que la salamanesca (*tarentola mauritanica*) se desprende de la cola como mecanismo de autodefensa. No sé por qué, pienso en Pedro Sánchez, en Feijóo. Si lo molestan, si se siente en peligro, el dragón o gecko mueve frenéticamente la cola para evitar que el ataque se dirija a la cabeza o el tronco. Llegado el caso, se deshará del apéndice, en un comportamiento conocido como autotomía caudal.

Pienso también en Putin. Después de cortada, la cola sigue meneándose para distraer al depredador mientras el reptil emprende la huida. Perder para ganar, no es mala estrategia. La cola tarda en regenerarse unos 60 días. En el fondo, la vida se resume en eso, pérdidas y esperas.



29 Junio, 2023

Identificada una variante genética asociada a la esclerosis múltiple

VALENTINA RAFFIO

La esclerosis múltiple es una enfermedad de pronóstico complejo que afecta de forma diferente a cada paciente. “Hay personas que diez años después de recibir su diagnóstico están en sillas de ruedas y otras que, por el contrario, siguen corriendo maratones”, explica el investigador Sergio Baranzini. ¿Pero de qué depende la progresión de la enfermedad? ¿Por qué algunos pacientes empeoran de forma más rápida que otros? Según la revista científica *Nature*, la respuesta podría estar en una simple mutación genética que acaban de identificar.

Un equipo internacional de investigadores, liderados por expertos de la Universidad de Cambridge y la de San Francisco, ha logrado identificar por primera vez una variante genética que ayudaría a predecir la evolución y la gravedad de la esclerosis múltiple. Se estima que en estos momentos hay cerca de 2,5 millones de personas en todo el mundo que afectadas por esta enfermedad. En España, según cifras de la Sociedad Española de Neurología (SEN), hay más de 47.000 diagnosticados.

Un equipo internacional de investigadores, liderados por expertos de la Universidad de Cambridge y la de San Francisco, ha logrado identificar por primera vez una variante genética que ayudaría a predecir la evolución y la gravedad de la esclerosis múltiple: una enfermedad autoinmune que

afecta al sistema nervioso central y que, con el tiempo, puede acabar provocando la pérdida de movilidad de los pacientes. Se estima que en estos momentos hay cerca de 2,5 millones de personas en todo el mundo que afectadas por esta enfermedad. En España, según cifras de la Sociedad Española de Neurología (SEN), hay más de 47.000 diagnosticados.

Después de examinar más de siete millones de variantes genéticas presentes en los pacientes con esta enfermedad, los expertos lograron identificar un marcador específico relacionado con los casos que empeoraban de forma más rápida. Se trata de una variante que se encuentra entre dos genes que, hasta ahora, no se habían asociado con la esclerosis múltiple (los conocidos como *DYSF* y *ZNF638*). “El primero está involucrado en la reparación de las células dañadas y el segundo ayuda a controlar las infecciones virales”, comentan los profesionales.

Según los expertos que han liderado este estudio, el hecho de haber identificado al menos un marcador genético relacionado con los casos más graves permitiría acelerar la búsqueda de tratamientos para frenar la progresión de esta enfermedad. “Entender cómo esta variante afecta a la gravedad de la esclerosis múltiple allanará el camino hacia una nueva generación de tratamientos”, esgrime Stephen Sawcer, uno de los investigadores de la Universidad de Cambridge que ha encabezado este estudio.



Pensamientos circulares en la noche insomne

Creo que la vez que pasé más calor en mi vida fue en Lahore, al noreste de Pakistán. Nada más salir del avión, mientras descendía la escalerilla, creí que iba a quedarme frita ahí mismo, incapaz de aguantar aquella chicharrera, un sofoco que parecía arrancar del asfalto tiras de celofán ardiente. No sé bien cómo logré aclimatarme, y por eso me infundo ánimos en la noche tórrida, quieta como un cuenco de aceite, pensando en el calor paquistaní. No corre una brizna de aire. Cojo otra vez el libro de la mesita y leo un cuento espléndido pero que da calor: *Larga espera al sol*, del gallego Carlos Casares.

El otro día venía en los papeles un reportaje sobre el insomnio crónico, que padecen al menos cuatro millones de personas. La Sociedad Española de Neurología estima, además, que el 48% de la población adulta no goza de un sueño de calidad; es decir, tienen dificultades para quedarse dormidos o bien para mantenerse en los brazos de Morfeo. Lo mío va a rachas, pero los crónicos, pobres, se desesperan. Vueltas y más vueltas sobre la parrilla del colchón. Una excursión a la nevera. Un pis. Ponen la tele, bajita. Un lexatin. La pamema de la valeriana. Algunos hacen gimnasia. Muchos leen. Si me reengancho con la lectura, voy aviada. Acuérdate de Pakistán, me digo.



Olga Merino

PERIODISTA Y ESCRITORA

Contemplar las musarañas

El resplandor de las farolas se cuela tenue en el dormitorio, como una gasa anaranjada. Miro el techo. En la penumbra ambarina se entrevé una lagartija que de-

safia la gravedad bocabajo, gracias a sus dedos globosos, provistos de filamentos adherentes. Es difícil distinguir la naturaleza en la ciudad. Me fijo bien. No se trata de una lagartija, sino de una salamanquesa, también conocida como dragón de la pared, uno de los habitantes silenciosos de las noches de verano. Se habrá colado por el balcón. O por el patio. Lo más grande del caso es que ha perdido el rabo, alguien se lo ha amputado. ¿Tendrá sed? ¿Pueden vivir sin cola estos bichos?

Enciendo el ordenador a la busca de respuestas. De pretender dormir, ahora sí estoy lista. Resulta que la salamanquesa (tarentola mauritanica) se desprende de la cola como mecanismo de autodefensa. No sé por qué, pienso en Pedro Sánchez, en Feijóo. Si lo molestan, si se siente en peligro, el dragón o gecko mueve frenéticamente la cola para evitar que el ataque se dirija a la cabeza o el tronco. Llegado el caso, se deshará del apéndice, en un comportamiento conocido como autotomía caudal.

Pienso también en Putin. Después de cortada, la cola sigue meneándose para distraer al depredador mientras el reptil emprende la huida. Perder para ganar, no es mala estrategia. La cola tarda en regenerarse unos 60 días. En el fondo, la vida se resume en eso, pérdidas y esperas.



El resplandor
 de las farolas
 se cuela tenue
 en el dormitorio,
 como una gasa
 anaranjada.
 Miro el techo

Pensamientos circulares en la noche insomne

*La política y el mecanismo
 defensivo de las lagartijas*

LA ESPIRAL
 DE LA LIBRETA

Olga Merino



Creo que la vez que pasé más calor en mi vida fue en Lahore, al noreste de Pakistán. Nada más salir del avión, mientras descendía la escalera, creí que iba a quedarme frita ahí mismo, incapaz de aguantar aquella chicharrera, un sofoco que parecía arrancar del asfalto tiras de celofán ardiente. No sé bien cómo logré aclimatarme, y por eso me infundó ánimos en la noche tórrida, quieta como un cuenco de aceite, pensando en el calor paquistaní. No corre una brisa de aire. Cojo otra vez el libro de la mesita y leo un cuento espléndido pero que da calor: *Larga espera al sol*, del gallego Carlos Casares.

El otro día venía en los papeles un reportaje sobre el insomnio crónico, que padecen al menos cuatro millones de personas. La Sociedad Española de Neurología estima, además, que el 48% de la población adulta no goza de un sueño de calidad; es decir, tienen dificultades para quedarse dormidos o bien para mantenerse en los brazos de Morfeo. Lo mío va a rachas, pero los crónicos, pobres, se desesperan. Vueltas y más vueltas sobre la parrilla del colchón. Una excursión a la nevera. Un pis. Ponen la tele, bajita. Un lexatin. La pamema de la valeriana. Algunos hacen gimnasia. Muchos leen. Si me reengancho con la lectura, voy aviada. Acuérdate de Pakistán, me digo.

El resplandor de las farolas se cuela tenue en el dormitorio, como una gasa anaranjada. Miro el techo. En la penumbra ambarina se entrevé una lagartija que desafía la gravedad bocabajo, gracias a sus dedos globosos, provistos de filamentos adherentes. Es difícil distinguir la naturaleza en la ciudad. Me fijo bien. No se trata de una lagartija, sino de una salamanquesa, también conocida como dragón de la pared, uno de los habitantes silenciosos de las noches de verano. Se habrá colado por el balcón. O por el patio. Lo más grande del caso es que ha perdido el rabo, alguien se lo ha amputado. ¿Tendrá sed? ¿Pueden vivir sin cola estos bichos?

Enciendo el ordenador a la busca de respuestas. De pretender dormir, ahora sí estoy lista. Resulta que la salamanquesa (*tarentola mauritanica*) se desprende de la cola como mecanismo de autodefensa. No sé por qué, pienso en Pedro Sánchez, en Feijóo. Si lo molestan, si se siente en peligro, el dragón o gecko mueve frenéticamente la cola para evitar que el ataque se dirija a la cabeza o el tronco. Llegado el caso, se deshará del apéndice, en un comportamiento conocido como autotomía caudal.

Pienso también en Putin. Después de cortada, la cola sigue meneándose para distraer al depredador mientras el reptil emprende la huida. Perder para ganar, no es mala estrategia. La cola tarda en regenerarse unos 60 días. En el fondo, la vida se resume en eso, pérdidas y esperas.

**Periodista y escritora*



29 Junio, 2023

VALENTINA RAFFIO
 BARCELONA

Identificada una variante genética asociada a la gravedad de la esclerosis múltiple

Este hallazgo permitirá acelerar la búsqueda de tratamientos para frenar su progresión

La esclerosis múltiple es una enfermedad de pronóstico complejo que afecta de forma diferente a cada paciente. “Hay personas que diez años después de recibir su diagnóstico están en sillas de ruedas y otras que, por el contrario, siguen corriendo maratones”, explica el investigador Sergio Baranzini. ¿Pero de qué depende la progresión de la enfermedad? ¿Por qué algunos pacientes empeoran de forma más rápida que otros? Según la revista científica ‘Nature’, la respuesta podría estar en una simple mutación genética.

Un equipo internacional de investigadores, liderados por expertos de la Universidad de Cambridge y la de San Francisco, ha logrado identificar por primera vez una variante genética que ayudaría a predecir la evolución y la gravedad de la esclerosis múltiple. Se estima que en estos mo-

mentos hay cerca de 2,5 millones de personas en todo el mundo que afectadas por esta enfermedad. En España, según cifras de la Sociedad Española de Neurología (SEN), hay más de 47.000 diagnosticados.

Un equipo internacional de investigadores, liderados por expertos de la Universidad de Cambridge y la de San Francisco, ha logrado identificar por primera vez una variante genética que ayudaría a predecir la evolución y la gravedad de la esclerosis múltiple: una enfermedad autoinmu-

ne que afecta al sistema nervioso central y que, con el tiempo, puede acabar provocando la pérdida de movilidad de los pacientes. Se estima que en estos momentos hay cerca de 2,5 millones de personas en todo el mundo que afectadas por esta enfermedad. En España, según cifras de la Sociedad Española de Neurología (SEN), hay más de 47.000 diagnosticados.

Después de examinar más de siete millones de variantes genéticas presentes en los pacientes con esta

enfermedad, los expertos lograron identificar un marcador específico relacionado con los casos que empeoraban de forma más rápida. Se trata de una variante que se encuentra entre dos genes que, hasta ahora, no se habían asociado con la esclerosis múltiple (los conocidos como DYSF y ZNF638). “El primero está involucrado en la reparación de las células dañadas y el segundo ayuda a controlar las infecciones virales”, comentan.

Según los expertos que han liderado este estudio, el hecho de haber identificado al menos un marcador genético relacionado con los casos más graves permitiría acelerar la búsqueda de tratamientos para frenar la progresión de esta enfermedad. “Entender cómo esta variante afecta a la gravedad de la esclerosis múltiple allanará el camino hacia una nueva generación de tratamientos”, esgrime Stephen Sawcer, uno de los expertos de la Universidad de Cambridge que ha encabezado este estudio.



VALENTINA RAFFIO
BARCELONA

Identificada una variante genética asociada a la gravedad de la esclerosis múltiple

El hallazgo permitirá acelerar la búsqueda de tratamientos para frenar la progresión de la dolencia

La esclerosis múltiple es una enfermedad de pronóstico complejo que afecta de forma diferente a cada paciente. "Hay personas que diez años después de recibir su diagnóstico están en sillas de ruedas y otras que, por el contrario, siguen corriendo maratones", explica el investigador Sergio Baranzini. ¿Pero de qué depende la progresión de la enfermedad? ¿Por qué algunos pacientes empeoran de forma más rápida que otros? Según la revista científica *Nature*, la respuesta podría estar en una simple mutación genética.

Un equipo internacional de investigadores, liderados por expertos de la Universidad de Cambridge y la de San Francisco, ha logrado identificar por primera vez una variante genética que ayudaría a predecir la evolución y la gravedad de la esclerosis múltiple. Se estima que en estos mo-

mentos hay cerca de 2,5 millones de personas en todo el mundo que afectadas por esta enfermedad. En España, según cifras de la Sociedad Española de Neurología (SEN), hay más de 47.000 diagnosticados.

Un equipo internacional de investigadores, liderados por expertos de la Universidad de Cambridge y la de San Francisco, ha logrado identificar por primera vez una variante genética que ayudaría a predecir la evolución y la gravedad de la esclerosis múltiple: una enfermedad autoinmune que afecta al sistema nervio-

so central y que, con el tiempo, puede acabar provocando la pérdida de movilidad de los pacientes. Se estima que en estos momentos hay cerca de 2,5 millones de personas en todo el mundo que afectadas por esta enfermedad. En España, según cifras de la Sociedad Española de Neurología (SEN), hay más de 47.000 diagnosticados.

Después de examinar más de siete millones de variantes genéticas presentes en los pacientes con esta enfermedad, los expertos lograron identificar un marcador específico

relacionado con los casos que empeoraban de forma más rápida. Se trata de una variante que se encuentra entre dos genes que, hasta ahora, no se habían asociado con la esclerosis múltiple (los conocidos como DYSF y ZNF638). "El primero está involucrado en la reparación de las células dañadas y el segundo ayuda a controlar las infecciones virales", comentan.

Según los expertos que han liderado este estudio, el hecho de haber identificado al menos un marcador genético relacionado con los casos más graves permitiría acelerar la búsqueda de tratamientos para frenar la progresión de esta enfermedad. "Entender cómo esta variante afecta a la gravedad de la esclerosis múltiple allanará el camino hacia una nueva generación de tratamientos", esgrime Stephen Sawcer, uno de los expertos de la Universidad de Cambridge que ha encabezado este estudio.



Neurología

ATAQUES DE EPILEPSIA EN LA EDAD ADULTA

Una amiga ha sufrido uno por primera vez con 47 años. ¿No comienza siempre en la infancia?

Amparo Morilla (Sevilla)



DOCTOR
 JUAN JOSÉ
 POZA

Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la SEN

• **La epilepsia puede iniciarse a cualquier edad.**

Es cierto que hay un pico de casos nuevos en la infancia, pero en la actualidad la mayoría se manifiestan a los 40-50 años. Los motivos que los originan también suelen ser diferentes según la edad.

• **Las causas genéticas predominan en los niños,** y también las alteraciones que generan anomalías en el metabolismo (por ejemplo, a la hora de procesar sustancias de los alimentos como las purinas). A esto hay que sumar síndromes que dependen de la maduración cerebral.

• **En adultos, las causas vasculares son las primeras,** muchas veces asociadas a trastornos como diabetes, hipertensión, colesterol alto o consumo de tabaco. Por tanto, en estos casos unos buenos hábitos de vida son fundamentales para reducir el riesgo. También es importante tener en cuenta que cualquier

tipo de lesión cerebral puede provocar una epilepsia. Y que, en un porcentaje importante de casos, técnicas de imagen como la resonancia magnética cerebral no encuentran ninguna lesión a la que achacar la aparición de la crisis.

• **El tratamiento se basa en antiepilépticos.** En general, con estos fármacos se consigue un buen manejo de las crisis. En torno a la mitad de los pacientes ya notan mejoría con la primera medicación que se prueba, y un 20 % consiguen hacerlo con un segundo fármaco o una combinación; solo un 30 % de los casos son de difícil control. Afortunadamente, vamos disponiendo de nuevos tratamientos. También se pueden plantear otras técnicas en algunos casos, como la cirugía o la neuroestimulación.

Una dieta equilibrada y hacer ejercicio reducen el riesgo de las crisis de origen vascular



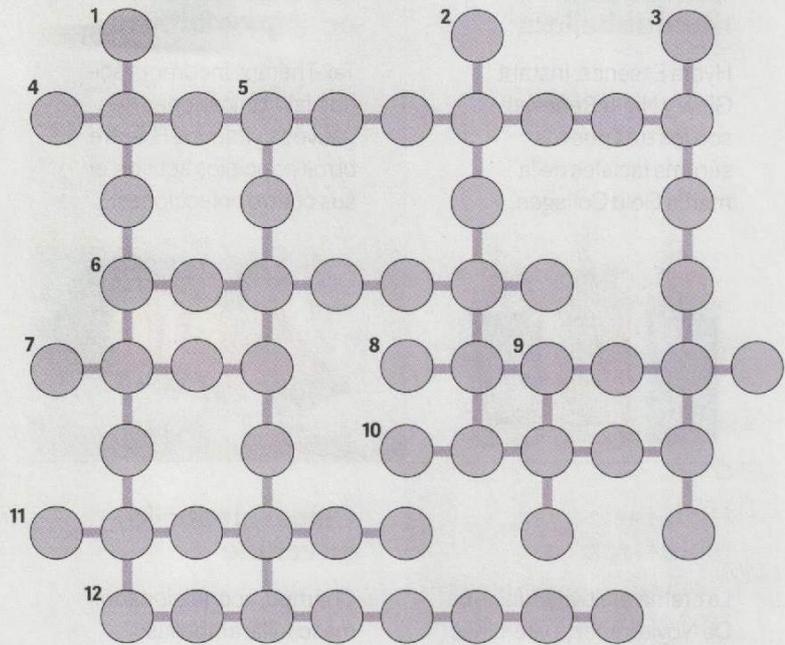
JUEGOS DE MEMORIA

Concentración

1. En la encrucijada

Completa con las palabras que corresponden a las definiciones. El número te indica la casilla de inicio.

1. Reprende... y predica.
2. Parece de cera.
3. Comer con ansia.
4. Durará siempre.
5. Ojeadas.
6. Carrera de más de 40 km.
7. En un barco.
8. Aguarda.
9. Para tocar la guitarra.
10. Origen.
11. Prohibido.
12. Famoso veneno.



Cultura general

2. Realeza. La coronación de Carlos III de Inglaterra ocupó todos los noticiarios. ¿Relaciona estos otros reyes con su país?

Carlos III	• Jordania
Margarita II	• España
Abdalá II	• Tonga
Harald V	• Reino Unido
Felipe VI	• Países Bajos
Carlos Gustavo XVI	• Dinamarca
Guillermo Alejandro	• Noruega
Tupou VI	• Suecia

Observación

3. Siluetas. Cuenta estas frutas sin escribir el resultado y luego responde. ¿De cuál hay más? ¿Cuáles se repiten dos veces?



Soluciones

1. En la encrucijada. 1. Sermonea. 2. Cerosa. 3. Devorar. 4. Permanente. 5. Miradas. 6. Maratón. 7. Popa. 8. Espera. 9. Púa. 10. Causa. 11. Vetado. 12. Arsénico.

2. Realeza. Margarita II - Dinamarca, Abdalá II - Jordania, Harald V - Noruega, Felipe VI - España, Carlos Gustavo XVI - Suecia, Guillermo Alejandro - Países Bajos, Tupou VI - Tonga.

3. Siluetas
Hay más cerezas.
El kiwi y la pera se repiten 2 veces.



Con la colaboración
de la Sociedad Española
de Neurología (SEN)

Percepción

4. Puzle. Al fragmentar esta foto hemos perdido dos trozos por el camino... ¿Qué 2 piezas de las 8 que te proponemos son las que encajan?



A B C D



E F G H

Cálculo

5. En red. Deduce qué números van en las casillas en blanco para que todas las operaciones estén bien hechas.

12	+		=	36				
		:		:				+
8	-		=					19
x		=		=	:			=
		4			x	5	=	
=					=			
16		20	-		=	11		3
		+		x				x
84	:		=					
		=		=				=
				63	-		=	24

Atención

6. Suma de letras. Reordena correctamente estos grupos de letras y encontrarás cinco óperas muy conocidas.

LLA BE DE EL SE BAR RO VI

JU ME TA LI RO E OY

BO DE RO LAS FI DAS GA

N OVA N DO GI NI

TA FL CA MA AU LA GI

La Cylia F.
4. Puzle

32	63	-	39	=	24
84	:	12	=	7	
16	-	9	=	11	
4	x	5	=	20	
18	x	5	=	90	
55	:	5	=	19	
12	+	24	=	36	
8	-	6	=	2	
71	+		=		

5. En red

6. Suma de letras
El barbero de Sevilla, Romeo y Julieta, Las bodas de Figaro, Don Giovanni y La flauta mágica.