

# Los ácidos grasos omega-3 se asocian a una progresión más lenta de la ELA

Especialmente el ácido alfa-linolénico (ALA), un nutriente que se encuentra en alimentos como las semillas de lino, las nueces y los aceites de chía, canola y soja

[¿Es la ELA una enfermedad cara?](#)

[La lucha contra la ELA también en la infancia: ayudas, investigación y fundaciones necesarias para las necesidades de los enfermos](#)



Nueces // UNPLASH

**R. I.**  
Madrid

22/06/2023 a las 13:29h.



El consumo de ácidos grasos omega-3 podría ayudar a ralentizar la progresión de la enfermedad en pacientes con esclerosis lateral

amiotrófica (ELA), según un nuevo estudio dirigido por la [Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard](#). El estudio se publica en «[Neurology](#)».

«Hallazgos anteriores de nuestro grupo de investigación han demostrado que una dieta rica en ALA y el aumento de los niveles sanguíneos de este ácido graso pueden disminuir el riesgo de desarrollar ELA. En este estudio, encontramos que entre las personas que viven con ELA, los niveles sanguíneos más altos de ALA también se asociaron con una progresión más lenta de la enfermedad y un menor riesgo de muerte dentro del período de estudio», dijo el autor principal Kjetil Bjornevik, profesor asistente de epidemiología y nutrición.

«Estos hallazgos, junto con nuestra investigación anterior, sugieren que este ácido graso puede tener efectos neuroprotectores que podrían beneficiar a las personas con ELA».

#### NOTICIA RELACIONADA

### Casi 5.000 personas padecen actualmente ELA en España

ABC

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha recordado, con motivo del Día Internacional de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), que se celebra hoy, que entre 4.000 y 4.500 personas padecen actualmente la enfermedad en España



Los investigadores realizaron un estudio entre **449 personas con ELA** que participaron en un ensayo clínico. Como parte de este ensayo, se analizó la gravedad de sus síntomas y la progresión de su enfermedad y luego se les dio una **puntuación de 0 a 40**, en la que las puntuaciones más altas indicaban síntomas menos graves de la enfermedad. Los investigadores midieron los **niveles de ácidos grasos omega-3** en la sangre de los participantes y los clasificaron en cuatro grupos, de mayor a menor. A continuación, realizaron un seguimiento 18 meses después para controlar la funcionalidad física y la supervivencia de los grupos según el ensayo clínico.

Descubrieron que el ALA era el más beneficioso de todos los ácidos grasos omega-3, ya que estaba estrechamente relacionado con un deterioro más lento y un menor riesgo de muerte. De los 126

participantes que murieron en los 18 meses siguientes al inicio del estudio, el 33% pertenecía al grupo con los niveles más bajos de ALA, mientras que el 19% pertenecía al grupo con los niveles más altos. Teniendo en cuenta factores como la edad, el sexo, el origen étnico, el IMC, la duración de los síntomas y los antecedentes familiares de ELA, los investigadores calcularon que los participantes con los niveles más altos de ALA tenían un riesgo de muerte un 50% menor durante el periodo de estudio en comparación con los participantes con los niveles más bajos de ALA.

Otros dos ácidos grasos también se asociaron a una reducción del riesgo de muerte durante el periodo de estudio: **el ácido eicosapentaenoico**, otro ácido graso omega-3 presente en los pescados grasos y el aceite de pescado, y el ácido linoleico, un ácido graso omega-6 presente en los aceites vegetales, los frutos secos y las semillas.

## **Los investigadores calcularon que los participantes con los niveles más altos de ALA tenían un riesgo de muerte un 50% menor durante el periodo de estudio en comparación con los participantes con los niveles más bajos de ALA**

«El vínculo hallado en nuestro estudio entre la dieta y la ELA es interesante», afirma el autor principal, Alberto Ascherio, catedrático de Epidemiología y Nutrición. «Ahora estamos poniéndonos en contacto con investigadores clínicos para promover un **ensayo aleatorizado** que determine si el ALA es beneficioso en personas con ELA. Conseguir financiación será difícil, porque el ALA no es un fármaco patentable, pero esperamos conseguirlo».

**MÁS TEMAS:** [Antioxidante](#) [Depresión](#) [Aceites](#) [Aceite de oliva](#)

VER COMENTARIOS (0)

REPORTAR  
UN ERROR

TE RECOMENDAMOS

Recomendado por  outbrain

# Los ácidos grasos omega-3 se asocian a una progresión más lenta de la ELA

Por **Boletin24** - 22 junio, 2023

El consumo de ácidos grasos omega-3 podría ayudar a ralentizar la progresión de la enfermedad en pacientes con esclerosis lateral amiotrófica (ELA), según un nuevo estudio dirigido por la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard . El estudio se publica en « Neurology ». «Hallazgos anteriores de nuestro grupo de investigación han demostrado que una dieta rica en ALA y el aumento de los niveles sanguíneos de este ácido graso pueden disminuir el riesgo de desarrollar ELA. En este estudio, encontramos que entre las personas que viven con ELA, los niveles sanguíneos más altos de ALA también se asociaron con una progresión más lenta de la enfermedad y un menor riesgo de muerte dentro del período de estudio», dijo el autor principal Kjetil Bjornevik, profesor asistente de epidemiología y nutrición. «Estos hallazgos, junto con nuestra investigación anterior, sugieren que este ácido graso puede tener efectos neuroprotectores que podrían beneficiar a las personas con ELA». Noticia Relacionada Día Internacional de la ELA estandar No Casi 5.000 personas padecen actualmente ELA en España ABC La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha recordado, con motivo del Día Internacional de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), que se celebra hoy, que entre 4.000 y 4.500 personas padecen actualmente la enfermedad en España Los investigadores realizaron un estudio entre 449 personas con ELA que participaron en un ensayo clínico. Como parte de este ensayo, se analizó la gravedad de sus síntomas y la progresión de su enfermedad y luego se les dio una puntuación de 0 a 40 , en la que las puntuaciones más altas indicaban síntomas menos graves de la enfermedad. Los investigadores midieron los niveles de ácidos grasos omega-3 en la sangre de los participantes y los clasificaron en cuatro grupos, de mayor a menor. A continuación, realizaron un seguimiento 18 meses después para controlar la funcionalidad física y la supervivencia de los grupos según el ensayo clínico. Descubrieron que el ALA era el más beneficioso de todos los ácidos grasos omega-3, ya que estaba estrechamente relacionado con un

deterioro más lento y un menor riesgo de muerte. De los 126 participantes que murieron en los 18 meses siguientes al inicio del estudio, el 33% pertenecía al grupo con los niveles más bajos de ALA, mientras que el 19% pertenecía al grupo con los niveles más altos. Teniendo en cuenta factores como la edad, el sexo, el origen étnico, el IMC, la duración de los síntomas y los antecedentes familiares de ELA, los investigadores calcularon que los participantes con los niveles más altos de ALA tenían un riesgo de muerte un 50% menor durante el periodo de estudio en comparación con los participantes con los niveles más bajos de ALA. Otros dos ácidos grasos también se asociaron a una reducción del riesgo de muerte durante el periodo de estudio: el ácido eicosapentaenoico, otro ácido graso omega-3 presente en los pescados grasos y el aceite de pescado, y el ácido linoleico, un ácido graso omega-6 presente en los aceites vegetales, los frutos secos y las semillas. Los investigadores calcularon que los participantes con los niveles más altos de ALA tenían un riesgo de muerte un 50% menor durante el periodo de estudio en comparación con los participantes con los niveles más bajos de ALA «El vínculo hallado en nuestro estudio entre la dieta y la ELA es interesante», afirma el autor principal, Alberto Ascherio, catedrático de Epidemiología y Nutrición. «Ahora estamos poniéndonos en contacto con investigadores clínicos para promover un ensayo aleatorizado que determine si el ALA es beneficioso en personas con ELA. Conseguir financiación será difícil, porque el ALA no es un fármaco patentable, pero esperamos conseguirlo».

Fuente: **ABC**

---

---



**CODEM**  
Colegio Oficial de  
Enfermería de Madrid

## Prensa

21 jun 2023

### **El CGE y la Asociación Nacional de Personas con Epilepsia reclaman instaurar la figura de la enfermera escolar en todo el territorio nacional**

*Actualidad*

**La colaboración entre ambas instituciones ya se ha materializado en el aval que el Consejo General de Enfermería ha realizado de la 'Guía multidisciplinar de epilepsia infantojuvenil'.**

**NOTA DE PRENSA DEL CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA.** - El Consejo General de Enfermería y la Asociación Nacional de Personas con Epilepsia (ANPE) han ratificado el convenio de colaboración en el que unen sus fuerzas para reclamar que se instaure la figura de la enfermera escolar en todo el territorio nacional. Desde el CGE y ANPE “pedimos a las Administraciones que apuesten por la figura de una enfermera en los colegios para que den educación para la salud. La salud pública es fundamental en estos momentos, donde en muchas ocasiones lo que tenemos que hacer es prevenir y dar pautas de salud y para ello deben invertir para que haya el número suficiente de profesionales, en este caso de enfermeras escolares, en aquellos centros educativos donde, además, puede haber niños o jóvenes que padezcan epilepsia”, ha señalado Florentino Pérez Raya.

Para Isabel Madrid Sánchez, presidenta de ANPE “las enfermeras son imprescindibles, en el ámbito educativo, algo que siempre hemos defendido, desde nuestra constitución como asociación, pues hay poquísimas enfermeras escolares a nivel nacional, incluso hay comunidades autónomas que no cuentan con esta figura y creemos que es una necesidad primordial, no solo para niños con patologías crónicas, para los que es imprescindible, sino porque a lo largo de la jornada lectiva puede ocurrir cualquier imprevisto en que sea necesaria la asistencia sanitaria y ahí tiene que estar esa figura de la enfermera”.



### **Convenio de colaboración**

Así, el convenio suscrito va a servir para poner en marcha distintas acciones que visibilicen la importancia de las

Este sitio web utiliza cookies para mejorar la experiencia del usuario. Puede aceptarlas pulsando sobre el botón. - [Ver detalles](#)

**Permitir cookies**

como son las convulsiones”.

De hecho, la colaboración entre ambas instituciones ya se ha materializado en el aval que el Consejo General de Enfermería ha realizado de la [Guía multidisciplinar de epilepsia infantojuvenil](#), “una herramienta para profesores, para personal docente y también para familias, para que sepan qué es la epilepsia, cómo detectarla y que conozcan qué necesidades tienen los niños y adolescentes en el ámbito educativo”, ha detallado la presidenta de ANPE.

## La epilepsia en España

Entre 400.000 y 700.000 personas sufren en España epilepsia y cada año se diagnostican entre 10.000 y 20.000 nuevos casos. Esto se traduce en 2 personas diagnosticadas cada hora. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la epilepsia es la tercera enfermedad neurológica más frecuente en ancianos, y el trastorno neurológico más frecuente en niños. La epilepsia no es una enfermedad en sí misma, sino muchas, pues es una manifestación sintomática de un mal funcionamiento en el sistema nervioso central asociado a múltiples causas genéticas: daño cerebral adquirido, ictus, traumatismos craneoencefálicos, etc.



# EL CGE Y LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE PERSONAS CON EPILEPSIA RECLAMAN INSTAURAR LA FIGURA DE LA ENFERMERA ESCOLAR EN TODO EL TERRITORIO NACIONAL

21 junio 2023 / en Noticias, Profesionales /

## EL CGE Y LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE PERSONAS CON EPILEPSIA RECLAMAN INSTAURAR LA FIGURA DE LA ENFERMERA ESCOLAR EN TODO EL TERRITORIO NACIONAL

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para su correcto funcionamiento y visualización, así como la recogida de estadística sobre sus hábitos de navegación para mejorar su experiencia, mostrándole publicidad y contenidos de su interés. Si sigue navegando, consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración u obtener más información en [Política de Cookies](#)

Aceptar configuración

Ocultar solo notificaciones

Configuración general





profesionales, en este caso de enfermeras escolares, en aquellos centros educativos donde, además, puede haber niños o jóvenes que padezcan epilepsia”, ha señalado Florentino Pérez Raya.

- La colaboración entre ambas instituciones ya se ha materializado en el aval que el Consejo General de Enfermería ha realizado de la *Guía multidisciplinar de epilepsia infantojuvenil*, “una herramienta para profesores, para personal docente y también para familias, para que sepan qué es la epilepsia, cómo detectarla y que conozcan qué necesidades tienen los niños y adolescentes en el ámbito educativo”, ha detallado la presidenta de ANPE.
- Entre 400.000 y 700.000 personas sufren en España epilepsia y cada año se diagnostican entre 10.000 y 20.000 nuevos casos. Esto se traduce en 2 personas diagnosticadas cada hora.

El Consejo General de Enfermería y la Asociación Nacional de Personas con Epilepsia (ANPE) han ratificado el convenio de colaboración en el que unen sus fuerzas para reclamar que se instaure la figura de la enfermera escolar en todo el territorio nacional. Desde el CGE y ANPE “pedimos a las Administraciones que anuesten por la figura de una

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para su correcto funcionamiento y visualización, así como la recogida de estadística sobre sus hábitos de navegación para mejorar su experiencia, mostrándole publicidad y contenidos de su interés. Si sigue navegando, consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración u obtener más información

en Política de Cookies

Aceptar configuración

Ocultar solo notificaciones

Configuración general





epilepsia", ha señalado Florentino Pérez Kaya.

Para Isabel Madrid Sánchez, presidenta de ANPE "las enfermeras son imprescindibles, en el ámbito educativo, algo que siempre hemos defendido, desde nuestra constitución como asociación, pues hay poquísimas enfermeras escolares a nivel nacional, incluso hay comunidades autónomas que no cuentan con esta figura y creemos que es una necesidad primordial, no solo para niños con patologías crónicas, para los que es imprescindible, sino porque a lo largo de la jornada lectiva puede ocurrir cualquier imprevisto en que sea necesaria la asistencia sanitaria y ahí tiene que estar esa figura de la enfermera".

### Convenio de colaboración

Así, el convenio suscrito va a servir para poner en marcha distintas acciones que visibilicen la importancia de las enfermeras en el cuidado de las personas que padecen epilepsia. Como señala el presidente de las 336.000 enfermeras españolas, este convenio va a reformar "la labor asistencial que realizamos enfermeras y enfermeros con estos pacientes, ya sean niños, jóvenes o incluso adultos, que padecen una epilepsia. Recordemos que la epilepsia tiene muchos grados, no es solamente aquello que la población en general confunde con un solo síntoma, como son las convulsiones"

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para su correcto funcionamiento y visualización, así como la recogida de estadística sobre sus hábitos de navegación para mejorar su experiencia, mostrándole publicidad y contenidos de su interés. Si sigue navegando, consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración u obtener más información

en Política de Cookies

Aceptar configuración

Ocultar solo notificaciones

Configuración general





multidisciplinar-de-epilepsia-intantojuvenil una herramienta para profesores, para personal docente y también para familias, para que sepan qué es la epilepsia, cómo detectarla y que conozcan qué necesidades tienen los niños y adolescentes en el ámbito educativo”, ha detallado la presidenta de ANPE.

## La epilepsia en España

Entre 400.000 y 700.000 personas sufren en España epilepsia y cada año se diagnostican entre 10.000 y 20.000 nuevos casos. Esto se traduce en 2 personas diagnosticadas cada hora. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la epilepsia es la tercera enfermedad neurológica más frecuente en ancianos, y el trastorno neurológico más frecuente en niños. La epilepsia no es una enfermedad en sí misma, sino muchas, pues es una manifestación sintomática de un mal funcionamiento en el sistema nervioso central asociado a múltiples causas genéticas: daño cerebral adquirido, ictus, traumatismos craneoencefálicos, etc.

Origen e la publicación pulse [aquí](#).

[\[https://www.consejogeneralenfermeria.org/actualidad-y-prensa/sala-de-prensa/notas-prensa/send/20-notas-de-prensa/2473-el-cge-y-la-asociacion-nacional-de-personas-con-epilepsia-reclaman-instaurar-la-figura-de-la-enfermera-escolar-en-todo-el-territorio-nacional\]](https://www.consejogeneralenfermeria.org/actualidad-y-prensa/sala-de-prensa/notas-prensa/send/20-notas-de-prensa/2473-el-cge-y-la-asociacion-nacional-de-personas-con-epilepsia-reclaman-instaurar-la-figura-de-la-enfermera-escolar-en-todo-el-territorio-nacional)

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para su correcto funcionamiento y visualización, así como la recogida de estadística sobre sus hábitos de navegación para mejorar su experiencia, mostrándole publicidad y contenidos de su interés. Si sigue navegando, consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración u obtener más información

en Política de Cookies

Aceptar configuración

Ocultar solo notificaciones

Configuración general





## Herrera en COPE

Con Carlos Herrera  
Lunes a viernes de 06:00h a 13:00h

Horas completas Audios Podcast Monólogo de Herrera El Papa con Herrera La historia del día

Más

# Científicos españoles dan con la llave que reduce la mortalidad si sufres un ictus: "Arroja esperanza"

Estas lesiones neurocerebrales suelen ser graves por la falta de una patología previa que ayuden a detectarlas



Madrid

Tiempo de lectura: 2' 23 jun 2023 - 11:11

| Actualizado 11:11

Según los datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), cada año 120.000 personas sufren un ictus en nuestro país. Es la segunda causa de muerte, falleciendo cerca de los 40.000 que lo padecen. De los dos tercios que sobreviven, 80.000, el diez por ciento sufren secuelas de por vida. Además, es la primera razón de discapacidad adquirida en adultos, y la segunda de demencia. Sin embargo, investigadores del Hospital 12 de Octubre y de la Universidad Complutense de Madrid arrojan esperanza a estos datos. Han dado con un tratamiento que reduce notablemente su mortalidad. Escucha los datos del estudio en el siguiente audio.

PUBLICIDAD

---

## podría ralentizar la progresión de la ELA

Un estudio reciente realizado por la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard revela que el consumo de ácidos grasos omega-3 podría tener un efecto positivo en la ralentización de la progresión de la enfermedad de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA). Esta investigación, publicada en la revista *Neurology*, demuestra que los niveles sanguíneos más altos de ácido alfa-linoleico (ALA), un tipo de omega-3, están relacionados con una menor gravedad de los síntomas de la ELA y un menor riesgo de muerte.

### Beneficios de una dieta rica en ALA

El grupo de investigación encabezado por Kjetil Bjornevik, profesor asistente de epidemiología y nutrición, ha encontrado previamente que una dieta rica en ALA y el aumento de los niveles sanguíneos de este ácido graso pueden reducir el riesgo de desarrollar la ELA. Ahora, este nuevo estudio muestra que los niveles más altos de ALA en personas que ya padecen la enfermedad se asocian con una progresión más lenta y una menor probabilidad de fallecer.

Estos hallazgos respaldan la teoría de que el ALA tiene efectos neuroprotectores que podrían ser beneficiosos para los pacientes con ELA. La investigación apunta a la importancia de incorporar alimentos ricos en omega-3 a la dieta para mejorar la calidad de vida de los pacientes y potencialmente prolongar su supervivencia.

### Día Internacional de la ELA en España

Con motivo del Día Internacional de la ELA, la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha recordado que en España actualmente hay entre 4.000 y 4.500 personas que padecen esta enfermedad neurodegenerativa. La ELA es una enfermedad debilitante que

afecta al sistema nervioso y provoca una degeneración progresiva de las células nerviosas que controlan los músculos del cuerpo.

## Resultados del estudio

El estudio realizado por los investigadores analizó a 449 personas con ELA que participaron en un ensayo clínico. Se evaluó la gravedad de los síntomas y la progresión de la enfermedad utilizando una puntuación del 0 al 40, donde las puntuaciones más altas indicaban una menor gravedad de la enfermedad.

Luego, se midieron los niveles de omega-3 en la sangre de los participantes y se los clasificó en cuatro grupos, de mayor a menor. Después de un seguimiento de 18 meses, se observó que el ALA era el ácido graso omega-3 más beneficioso, ya que se relacionaba con una menor progresión de los síntomas y un menor riesgo de muerte.

De los participantes que fallecieron durante los 18 meses siguientes al inicio del estudio, el 33% pertenecía al grupo con los niveles más bajos de ALA, mientras que solo el 19% pertenecía al grupo con los niveles más altos.

Además del ALA, otros dos ácidos grasos omega-3, el ácido eicosapentaenoico y el ácido linoleico, también se asociaron con una reducción del riesgo de muerte durante el periodo de estudio. Estos ácidos grasos se encuentran en pescados grasos, aceite de pescado, aceites vegetales, frutos secos y semillas.

## Importancia de futuras investigaciones

El autor principal del estudio, Alberto Ascherio, catedrático de epidemiología y nutrición, destaca la importancia de investigaciones adicionales para validar los hallazgos.

Actualmente, están buscando colaboración con investigadores clínicos para llevar a cabo un ensayo aleatorizado que determine si el ALA es beneficioso en personas con ELA.

Aunque obtener financiación para este tipo de estudios puede ser complicado, debido a que el ALA no es un fármaco patentable, los investigadores son optimistas y esperan conseguir los recursos necesarios para seguir avanzando en el conocimiento de esta enfermedad y potenciales tratamientos.

En resumen, este estudio ofrece nuevas evidencias de que el consumo de ácidos grasos omega-3, especialmente el ácido alfa-linoleico, puede tener un impacto positivo en la ralentización de la progresión de la ELA. Estos hallazgos respaldan la importancia de una dieta equilibrada y rica en omega-3 para el bienestar de los pacientes con ELA. Sin embargo, se necesitan investigaciones adicionales para confirmar estos resultados y explorar aún más el potencial neuroprotector de estos ácidos grasos.



diariode

(HTTPS://WWW.DIARIODEHUELVA.ES/)

PUBLICIDAD

SALUD

## Un duro informe médico denuncia el "drama" y la "falta de humanidad" que se vive ya a nivel sanitario en Huelva

Médicos de Neurología del Hospital Juan Ramón Jiménez advierten de la "dramática" situación que se vive en Huelva: "Es imposible tratar a la población de forma eficaz", "se **condena a un dolor insoportable** a los pacientes", denuncia un informe concluyente: "**no es admisible que una provincia de 524.000 habitantes con la tasa más elevada de ictus de España no tenga una unidad integral de tratamiento del ictus agudo**"

(<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.diariodehuelva.es/articulo/al-oido/salud>)

(<https://twitter.com/intent/tweet?text=Un%20duro%20informe%20m%C3%A9dico%20denuncia%20el%20drama%20y%20la%20falta%20de%20humanidad%20que%20se%20vive%20ya%20a%20nivel%20sanitario%20en%20Huelva>)

## NOTICIAS

# ELA enfermedad con expectativa de vida de 3 a 5 años luego de diagnóstico

Por **Diario Salud Redacción** | Junio 21, 2023



La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) es una enfermedad neurodegenerativa grave que afecta a miles de personas en todo el mundo. Hasta ahora, no existía una cura para esta enfermedad, pero un nuevo enfoque multidisciplinario está demostrando ser prometedor en el retraso de su progresión.

El Dr. Rodríguez de Rivera, destacado experto en neurología, ha explicado que gracias a terapias multidisciplinarias, actualmente es posible retrasar moderadamente la progresión de la ELA. El seguimiento de los pacientes en unidades especializadas ha demostrado mejorar tanto su calidad de vida como su supervivencia.

Estas unidades multidisciplinarias ofrecen un control sintomático adecuado, previenen complicaciones graves y aplican medidas de soporte ventilatorio o nutritivo de manera temprana. Según el Dr. Rodríguez de Rivera, esto es fundamental para garantizar una mejor calidad de vida a los pacientes y aumentar sus posibilidades de supervivencia.

En este sentido, la Sociedad Española de Neurología (SEN) insiste en la necesidad de establecer un mayor número de Unidades Especializadas en el tratamiento de la ELA. Estas unidades cuentan con profesionales altamente capacitados que trabajan en conjunto para ofrecer a los pacientes la atención integral y personalizada que requieren.

La creación de más Unidades Especializadas permitiría ampliar el acceso de los pacientes a este tipo de tratamientos multidisciplinarios y mejorar aún más los resultados en el manejo de la ELA. Además, se promovería la investigación y la colaboración



entre expertos, lo que podría acelerar el desarrollo de nuevas terapias y tratamientos para esta enfermedad.

Si bien la cura definitiva para la ELA aún no ha sido encontrada, estos avances en terapias multidisciplinarias representan un rayo de esperanza para los pacientes y sus familias. Con un enfoque integral y una atención especializada, es posible mejorar la calidad de vida y prolongar la supervivencia de quienes padecen esta enfermedad devastadora.

TEMAS:

[DIA MUNDIAL DEL ELA](#)

[ELA](#)

[ENFERMEDADES RARAS](#)

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



**Diario Salud Redacción**

---

Publicidad

Publicidad

## Los ácidos grasos omega-3 se asocian a una progresión más lenta de la ELA

22 junio, 2023



Directo Ayuso informa de la nueva estructura del Gobierno y de los nombres de las nueve consejerías

Especialmente el ácido alfa-linolénico (ALA), un nutriente que se encuentra en alimentos como las semillas de lino, las nueces y los aceites de chía, canola y soja

¿Es la ELA una enfermedad cara?

La lucha contra la ELA también en la infancia: ayudas, investigación y fundaciones necesarias para las

## necesidades de los enfermos

El consumo de ácidos grasos omega-3 podría ayudar a ralentizar la progresión de la enfermedad en pacientes con esclerosis lateral amiotrófica (ELA), según un nuevo estudio dirigido por la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. El estudio se publica en «Neurology».

«Hallazgos anteriores de nuestro grupo de investigación han demostrado que una dieta rica en ALA y el aumento de los niveles sanguíneos de este ácido graso pueden disminuir el riesgo de desarrollar ELA. En este estudio, encontramos que entre las personas que viven con ELA, los niveles sanguíneos más altos de ALA también se asociaron con una progresión más lenta de la enfermedad y un menor riesgo de muerte dentro del período de estudio», dijo el autor principal Kjetil Bjornevik, profesor asistente de epidemiología y nutrición.

«Estos hallazgos, junto con nuestra investigación anterior, sugieren que este ácido graso puede tener efectos neuroprotectores que podrían beneficiar a las personas con ELA».

Noticia Relacionada

**Casi 5.000 personas padecen actualmente ELA en España**

ABC

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha recordado, con motivo del Día Internacional de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), que se celebra hoy, que entre 4.000 y 4.500 personas padecen actualmente la enfermedad en España

Los investigadores realizaron un estudio entre **449 personas con ELA** que participaron en un ensayo clínico. Como parte de este ensayo, se analizó la gravedad de sus síntomas y la progresión de su enfermedad y luego se les dio una **puntuación de 0 a 40**, en la que las puntuaciones más altas indicaban síntomas menos graves de la enfermedad. Los investigadores midieron los **niveles de ácidos grasos omega-3** en la sangre de los participantes y los clasificaron en cuatro grupos, de mayor a menor. A continuación, realizaron un seguimiento 18 meses después para controlar la funcionalidad física y la supervivencia de los grupos según el ensayo clínico.

Descubrieron que el ALA era el más beneficioso de todos los ácidos grasos omega-3, ya que estaba estrechamente relacionado con un deterioro más lento y un menor riesgo de muerte. De los 126 participantes que murieron en los 18 meses siguientes al inicio del estudio, el 33% pertenecía al grupo con los niveles más bajos de ALA, mientras que el 19% pertenecía al grupo con los niveles más altos. Teniendo en cuenta factores como la edad, el sexo, el origen étnico, el IMC, la duración de los síntomas y los antecedentes familiares de ELA, los investigadores calcularon que los participantes con los niveles más altos de ALA tenían un riesgo de muerte un 50% menor durante el periodo de estudio en comparación con los participantes con los niveles más bajos de ALA.

Otros dos ácidos grasos también se asociaron a una reducción del riesgo de muerte durante el periodo de estudio: **el ácido eicosapentaenoico**, otro ácido graso omega-3 presente en los pescados grasos y el aceite de pescado, y el ácido linoleico, un ácido graso omega-6 presente en los aceites vegetales, los frutos secos y las semillas.

Los investigadores calcularon que los participantes con los niveles más altos de ALA tenían un riesgo de muerte un 50% menor

durante el periodo de estudio en comparación con los participantes con los niveles más bajos de ALA

«El vínculo hallado en nuestro estudio entre la dieta y la ELA es interesante», afirma el autor principal, Alberto Ascherio, catedrático de Epidemiología y Nutrición. «Ahora estamos poniéndonos en contacto con investigadores clínicos para promover un **ensayo aleatorizado** que determine si el ALA es beneficioso en personas con ELA. Conseguir financiación será difícil, porque el ALA no es un fármaco patentable, pero esperamos conseguirlo».

Fuente: **ABC**

---

---

## SALUD

## Manual básico para romper con la esclavitud de las migrañas: "Hay muchas formas de convivir con ella"

El neurólogo Jesús Porta-Etessam derriba mitos en 'Adiós a la migraña'. "Hay un estigma social, se llega a considerar una enfermedad banal"

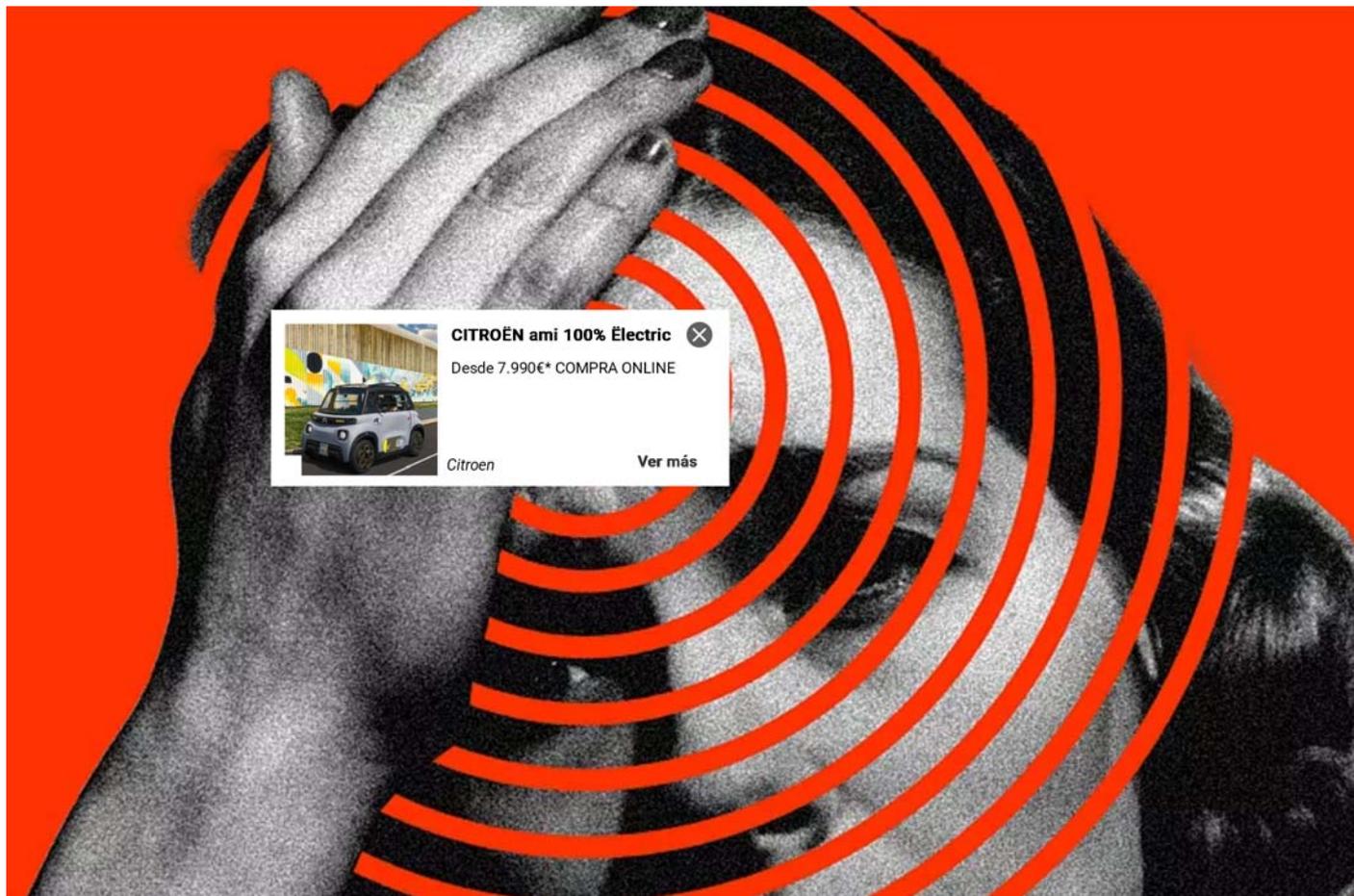


Ilustración de **JOSETXU L. PIÑERO**

**PILAR PÉREZ** Madrid

**Actualizado** Jueves, 22 junio 2023 - 13:09

Comentar



Desde el CGE y ANPE “pedimos a las Administraciones que apuesten por la figura de una enfermera en los colegios para que den educación para la salud. La salud pública es fundamental en estos momentos, donde en muchas ocasiones lo que tenemos que hacer es prevenir y dar pautas de salud a la población y para ello deben invertir para que haya el número suficiente de profesionales, en este caso de enfermeras escolares, en aquellos centros educativos donde, además, puede haber niños o jóvenes que padezcan epilepsia”, ha señalado Florentino Pérez Raya.

La colaboración entre ambas instituciones ya se ha materializado en el aval que el Consejo General de Enfermería ha realizado de la Guía multidisciplinar de epilepsia infantojuvenil, “una herramienta para profesores, para personal docente y también para familias, para que sepan qué es la epilepsia, cómo detectarla y que conozcan qué necesidades tienen los niños y adolescentes en el ámbito educativo”, ha detallado la presidenta de ANPE.

Entre 400.000 y 700.000 personas sufren en España epilepsia y cada año se diagnostican entre 10.000 y 20.000 nuevos casos. Esto se traduce en 2 personas diagnosticadas cada hora.

Madrid, 22 de junio de 2023.- El Consejo General de Enfermería y la Asociación Nacional de Personas con Epilepsia (ANPE) han ratificado el convenio de colaboración en el que unen sus fuerzas para reclamar que se instaure la figura de la enfermera escolar en todo el territorio nacional. Desde el CGE y ANPE “pedimos a las Administraciones que apuesten por la figura de una enfermera en los colegios para que den educación para la salud. La salud pública es fundamental en estos momentos, donde en muchas ocasiones lo que tenemos que hacer es prevenir y dar pautas de salud y para ello deben invertir para que haya el número suficiente de profesionales, en este caso de enfermeras escolares, en aquellos centros educativos donde, además, puede haber niños o jóvenes que padezcan epilepsia”, ha señalado Florentino Pérez Raya.

Para Isabel Madrid Sánchez, presidenta de ANPE “las enfermeras son imprescindibles, en el ámbito educativo, algo que siempre hemos defendido, desde nuestra constitución como asociación, pues hay poquísimas enfermeras escolares a nivel nacional, incluso hay comunidades autónomas que no cuentan con esta figura y creemos que es una necesidad primordial, no solo para niños con patologías crónicas, para los que es imprescindible, sino porque a lo largo de la jornada lectiva puede ocurrir cualquier imprevisto en que sea necesaria la asistencia sanitaria y ahí tiene que estar esa figura de la enfermera”.

#### Convenio de colaboración

Así, el convenio suscrito va a servir para poner en marcha distintas acciones que visibilicen la importancia de las enfermeras en el cuidado de las personas que padecen epilepsia. Como señala el presidente de las 336.000 enfermeras españolas, este convenio va a reformar “la labor asistencial que realizamos enfermeras y enfermeros con estos pacientes, ya sean niños, jóvenes o incluso adultos, que padecen una epilepsia. Recordemos que la epilepsia tiene muchos grados, no es solamente aquello que la población en general confunde con un solo síntoma, como son las convulsiones”.

De hecho, la colaboración entre ambas instituciones ya se ha materializado en el aval que el Consejo General de Enfermería ha realizado de la Guía

#### a-tragsatec/)

🕒 22/06/2023 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/06/>)



Canarias (<https://www.elperiodicodecanarias.es/category/canarias/>)

(<https://www.elperiodicodecanarias.es/valido-rechaza-la-privatizacion-de-las-torres-de-control-y-reclama-la-gestion-de-los-aeropuertos-de-canarias/>)  
**Valido rechaza la privatizacion de las torres de control y reclama la gestion de los aeropuertos de canarias**  
 (https://www.elperiodicodecanarias.es/valido-rechaza-la-privatizacion-de-las-torres-de-control-y-reclama-la-gestion-de-los-aeropuertos-de-canarias/)

🕒 22/06/2023 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/06/>)

Canarias (<https://www.elperiodicodecanarias.es/category/canarias/>)

(<https://www.elperiodicodecanarias.es/el-scs-promueve-que-el-personal-sanitario-simultanee-la-actividad-investigadora-con-la-asistencia-clinica-2/>)  
**El SCS promueve que el personal sanitario simultanee la actividad investigadora con la asistencia clínica-2/)**  
 (https://www.elperiodicodecanarias.es/el-scs-promueve-que-el-personal-sanitario-simultanee-la-actividad-investigadora-con-la-asistencia-clinica-2/)

🕒 22/06/2023 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/06/>)

Canarias (<https://www.elperiodicodecanarias.es/category/canarias/>)

(<https://www.elperiodicodecanarias.es/el-scs-promueve-que-el-personal-sanitario-simultanee-la-actividad-investigadora-con-la-asistencia-clinica/>)  
**El SCS promueve que el personal sanitario simultanee la actividad investigadora con la asistencia clínica)**  
 (https://www.elperiodicodecanarias.es/el-scs-promueve-que-el-personal-sanitario-simultanee-la-actividad-investigadora-con-la-asistencia-clinica/)

multidisciplinar de epilepsia infantojuvenil, “una herramienta para profesores, para personal docente y también para familias, para que sepan qué es la epilepsia, cómo detectarla y que conozcan qué necesidades tienen los niños y adolescentes en el ámbito educativo”, ha detallado la presidenta de ANPE.

### La epilepsia en España

Entre 400.000 y 700.000 personas sufren en España epilepsia y cada año se diagnostican entre 10.000 y 20.000 nuevos casos. Esto se traduce en 2 personas diagnosticadas cada hora. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la epilepsia es la tercera enfermedad neurológica más frecuente en ancianos, y el trastorno neurológico más frecuente en niños. La epilepsia no es una enfermedad en sí misma, sino muchas, pues es una manifestación sintomática de un mal funcionamiento en el sistema nervioso central asociado a múltiples causas genéticas: daño cerebral adquirido, ictus, traumatismos craneoencefálicos, etc.

### investigadora-con-la-asistencia-clinica/)

🕒 21/06/2023 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/06/>)

La Gomera (<https://www.elperiodicodecanarias.es/category/canarias/la-gomera/>)

(<https://www.elperiodicodecanarias.es/el-cabildo-aprueba-la-implantacion-de-un-sistema-de-autosuficiencia-energetica-en-el-cecopin/>)  
**El Cabildo aprueba la implantación de un sistema de autosuficiencia energética en el CECOPIN**  
(<https://www.elperiodicodecanarias.es/el-cabildo-aprueba-la-implantacion-de-un-sistema-de-autosuficiencia-energetica-en-el-cecopin/>)

🕒 21/06/2023 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/06/>)

## MAS NOTICIAS

Fuerzas Armadas (<https://www.elperiodicodecanarias.es/category/fuerzas-armadas/>)

Nacional (<https://www.elperiodicodecanarias.es/category/estado-espanol/>)

(<https://www.elperiodicodecanarias.es/el-rey-destaca-que-la-profesion-militar-es-una-carrera-de-obstaculos-hasta-el-final/>)  
**El rey destaca que la profesión militar es una carrera de obstáculos hasta el final**  
(<https://www.elperiodicodecanarias.es/el-rey-destaca-que-la-profesion-militar-es-una-carrera-de-obstaculos-hasta-el-final/>)

🕒 22/06/2023 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/06/>)

Nacional (<https://www.elperiodicodecanarias.es/category/estado-espanol/>)

(<https://www.elperiodicodecanarias.es/la-mayoria-de-los-ciudadanos-estan-orgullosos-de-ser-espanoles-y-de-su-comunidad-autonoma/>)  
**La mayoría de los ciudadanos están orgullosos de ser españoles y de su comunidad autónoma**  
(<https://www.elperiodicodecanarias.es/la-mayoria-de-los-ciudadanos-estan-orgullosos-de-ser-espanoles-y-de-su-comunidad-autonoma/>)

🕒 22/06/2023 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/06/>)

Nacional (<https://www.elperiodicodecanarias.es/category/estado-espanol/>)

(<https://www.elperiodicodecanarias.es/solicitantes-de-asilo-con-discapacidad-denuncian-barreras-anadidas-al-acceder-a-proteccion/>)  
**Solicitantes de asilo con discapacidad denuncian barreras añadidas al acceder a protección**  
(<https://www.elperiodicodecanarias.es/solicitantes-de-asilo-con-discapacidad-denuncian-barreras-anadidas-al-acceder-a-proteccion/>)

# El Periódico de Canarias (https://www.elperiodicodecanarias.es/) (HTTPS://WWW.ELPERIODICODECANARIAS.ES/)

DIARIO INDEPENDIENTE, OBJETIVO Y PLURAL AL SERVICIO DE LOS CANARIOS

OPINION

CANARIAS ▾

POLÍTICANACIONALINTERNACIONAL

GRAN CANARIATENERIFELa GomeraLa PalmaEl HierroFuerteventuraLanzarote

ECONOMÍA ▾

LABORALTURISMO

SOCIEDAD ▾

CULTURA ▾

MOTORULLSULPGC

TRIBUNALESSUCESOS

DEPORTES

Nacional (https://www.elperiodicodecanarias.es/category/estado-espanol/)

## Sociedades médicas firman un manifiesto para denunciar el deterioro de la sanidad privada

🕒 23/06/2023 (https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/06/)



22-09-2020 Médico. ESPAÑA EUROPA MADRID SALUD SAVIA (MAPFRE)

23 de junio 2023/Agencias

Catorce sociedades médicas han firmado el 'Manifiesto Dignifica' en el que exigen mejoras en las condiciones laborales de los 60.000 médicos que trabajan en la sanidad privada, y advierten de que la merma en las prestaciones puede poner en riesgo la seguridad del paciente.

La Sociedad Española de Oncología Radioterápica (SEOR), la Sociedad Española

### CANARIAS

23 AL 30 DE JULIO 2023

**PROGRAMA DE ACTOS**

**MIÉRCOLES 28 DE JUNIO**  
**1800 HORAS:** Inicio del XVI Torneo de Bala Canaria San Pedro y San Pablo 2023. **Torneo Infantil.**

**JUEVES 29 DE JUNIO**  
**1730 HORAS:** Tradicional procesión marítima y a su llegada la procesión terrestre por las Logias de columpios, acompañada de músicos y cantantes. A las 19:00 se llevará a cabo la Eucaristía en honor a San Pedro y San Pablo y posteriormente el baile amenizado por Ricardo Jiménez.

**VIERNES 30 DE JUNIO**  
**1800 HORAS:** XVI Torneo de Bala Canaria San Pedro y San Pablo 2023. **Torneo Adulto.**  
**2230 HORAS:** Verbena amenizada por las orquestas Grupo Carib y Dorada Band.

**SÁBADO 01 DE JULIO**  
**1000 HORAS:** XVI Torneo de Bala Canaria San Pedro y San Pablo 2023. **Entrega de Trofeo.** Plaza de San Pedro.  
**1800 HORAS:** Las más bellas flores podrán disfrutar con los castillos hinchables en La Plaza de San Pedro.

La Gomera (https://www.elperiodicodecanarias.es/category/canarias/la-gomera/)

(https://www.elperiodicodecanarias.es/valle-gran-rey-presenta-el-programa-de-las-fiestas-en-honor-a-san-pedro-y-san-pablo-2023/)  
**Valle Gran Rey presenta el programa de las fiestas en honor a San Pedro y San Pablo 2023**  
(https://www.elperiodicodecanarias.es/valle-gran-rey-presenta-el-programa-de-las-fiestas-en-honor-a-san-pedro-y-san-pablo-2023/)

🕒 23/06/2023 (https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/06/)



(https://www.elperiodicodecanarias.es/funcion-publica-inicia-los-procesos-selectivos-de-la-oep-2019-con-28-352-solicitudes-para-267-plazas-ofertadas-2023/)  
**Función Pública inicia los procesos selectivos de la OEP 2019, con 28.352 solicitudes para 267 plazas ofertadas**  
(https://www.elperiodicodecanarias.es/funcion-publica-inicia-los-procesos-selectivos-de-la-oep-2019-con-28-352-solicitudes-para-267-plazas-ofertadas-2023/)

de Neurología (SEN), la de Cirugía Cardiovascular, Semergen de Atención Primaria o la de Patología Digestiva son algunas de las sociedades firmantes que han denunciado las bajas retribuciones que reciben los médicos especialistas de las principales aseguradoras (entre 7 y 15 euros brutos por consulta ambulatoria) mientras que «para las cirugías los precios también están muy por debajo del valor estimado».

Según los firmantes, los baremos que las compañías aseguradoras y grupos hospitalarios aplican a los profesionales sanitarios son «de los años noventa para una medicina de 2023».

En el manifiesto, las sociedades sostienen que «los médicos no pueden trabajar al margen de las últimas innovaciones ni practicar una medicina que no sea la más avanzada para sus pacientes, y la baja remuneración impide mejorar la calidad de la asistencia».

Insisten en que el precio que se paga al médico por acto clínico o quirúrgico lleva congelado 30 años y subrayan «la resistencia de las aseguradoras a incorporar a sus coberturas los actos médicos, diagnósticos y terapéuticos más avanzados e innovadores de cada especialidad».

Recuerdan que en España más de once millones de personas tienen seguros médicos y subrayan que «la profesionalidad y el compromiso ético de los facultativos no puede ser aprovechado por las empresas del sector sanitario, para eternizar esta injusta situación». Por ello, piden una actualización de la relación prestación de servicios médicos y compañías aseguradoras «para ofrecer la calidad, modernidad y eliminación de riesgos innecesarios en la atención médica».

ofertadas/)

🕒 23/06/2023 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/06/>)



(<https://www.elperiodicodecanarias.es/salud-dotara-a-la-red-de-laboratorios-de-salud-publica-de-las-islas-nuevo-equipamiento-por-importe-de-471-249-euros/>)  
**Salud dotará a la Red de Laboratorios de Salud Pública de las islas nuevo equipamiento por importe de 471-249 euros**  
 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/salud-dotara-a-la-red-de-laboratorios-de-salud-publica-de-nuevo-equipamiento-por-importe-de-471-249-euros/>)

🕒 23/06/2023 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/06/>)

La Gomera (<https://www.elperiodicodecanarias.es/category/canarias/la-gomera/>)

(<https://www.elperiodicodecanarias.es/el-cabildo-celebra-este-viernes-su-pleno-de-constitucion/>)  
**El Cabildo celebra este viernes su pleno de constitución**  
 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/el-cabildo-celebra-este-viernes-su-pleno-de-constitucion/>)

🕒 23/06/2023 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/06/>)

Nacional (<https://www.elperiodicodecanarias.es/category/estado-espanol/>)

(<https://www.elperiodicodecanarias.es/el-90-de-las-26-003-desapariciones-denunciadas-en-2022-se-resolvieron-durante-el-ano/>)  
**El 90 % de las 26.003 desapariciones denunciadas en 2022 se resolvieron durante el año**  
 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/el-90-de-las-26-003-desapariciones-denunciadas-en-2022-se-resolvieron-durante-el-ano/>)

🕒 23/06/2023 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/06/>)

Nacional (<https://www.elperiodicodecanarias.es/category/estado-espanol/>)

(<https://www.elperiodicodecanarias.es/albares-situa-como-prioridad-mantener-la-unidad-de-europa-frente-a-la-agresion-rusa/>)  
**Albares sitúa como «prioridad» mantener «la unidad de Europa frente a la agresión rusa**  
 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/albares-situa-como-prioridad-mantener-la-unidad-de-europa-frente-a-la-agresion-rusa/>)

La Palma (<https://www.elperiodicodecanarias.es/category/canarias/la-palma/>)

(<https://www.elperiodicodecanarias.es/tierra-bonita-toma-el-testigo-de-i-love-the-world-y-busca-pilotos-de-dron-voluntarios-para-dar-un-servicio-de-imagenes-aereas-a-los-afectados-del-volcan-tierr-a-bonita-toma-el-testigo-de-i-love-the-world-y-busca-pilotos-de-dron-voluntarios-para-dar-un-servicio-de-imagenes-aereas-a-los-afectados-del-volcan/>)  
**Tierra Bonita toma el testigo de I Love the World y busca pilotos de dron voluntarios para dar un servicio de imágenes aéreas a los afectados del volcán**  
 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/tierra-bonita-toma-el-testigo-de-i-love-the-world-y-busca-pilotos-de-dron-voluntarios-para-dar-un-servicio-de-imagenes-aereas-a-los-afectados-del-volcan/>)

[INICIO](#)[EL COLEGIO ▾](#)[COMUNICACIÓN ▾](#)[SERVICIOS ▾](#)[CONTACTO](#)[VEN](#)[Inicio](#) / [ACTUALIDAD COLEGIAL](#) / El CGE y la Asociación Nacional de Personas con Epilepsia reclaman instaurar la figura de la enfermera escolar en todo el territorio nacional

22 de junio de 2023

## El CGE y la Asociación Nacional de Personas con Epilepsia reclaman instaurar la figura de la enfermera escolar en todo el territorio nacional

Desde el CGE y ANPE “pedimos a las Administraciones que apuesten por la figura de una enfermera en los colegios para que den educación para la salud. La salud pública es fundamental en estos momentos, donde en muchas ocasiones lo que tenemos que hacer es prevenir y dar pautas de salud a la población y para ello deben invertir para que haya el número suficiente de profesionales, en este caso de enfermeras escolares, en aquellos centros educativos donde, además, puede haber niños o jóvenes que padezcan epilepsia”.

El Consejo General de Enfermería y la Asociación Nacional de Personas con Epilepsia (ANPE) han ratificado el convenio de colaboración en el que unen sus fuerzas para reclamar que se instaure la figura de la enfermera escolar en todo el territorio nacional. Desde el CGE y ANPE han señalado que “pedimos a las Administraciones que apuesten por la figura de una enfermera en los colegios para que den educación para la salud. La salud pública es fundamental en estos momentos, donde en muchas ocasiones lo que tenemos que hacer es prevenir y dar pautas de salud y para ello deben invertir para que haya el número suficiente de profesionales, en este caso de enfermeras escolares, en aquellos centros educativos donde, además, puede haber niños o jóvenes que padezcan epilepsia”.

Así mismo, indican que “las enfermeras son imprescindibles, en el ámbito educativo, algo que siempre hemos defendido, desde nuestra constitución como asociación, pues hay poquísimas enfermeras escolares a nivel nacional, incluso hay comunidades autónomas que no cuentan con esta figura y creemos que es una necesidad primordial, no solo para niños con patologías crónicas, para los que es imprescindible, sino porque a lo largo de la jornada lectiva puede ocurrir cualquier imprevisto en que sea necesaria

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis de sus hábitos de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración u obtener más información.

[Estoy de acuerdo](#)[Más información](#)

personas que padecen epilepsia. Como señala el CGE, este convenio va a reformar "la labor asistencial que realizamos enfermeras y enfermeros con estos pacientes, ya sean niños, jóvenes o incluso adultos, que padecen una epilepsia. Recordemos que la epilepsia tiene muchos grados, no es solamente aquello que la población en general confunde con un solo síntoma, como son las convulsiones".

De hecho, la colaboración entre ambas instituciones ya se ha materializado en el aval que el CGE ha realizado de la [Guía multidisciplinar de epilepsia infantojuvenil](#), "una herramienta para profesores, para personal docente y también para familias, para que sepan qué es la epilepsia, cómo detectarla y que conozcan qué necesidades tienen los niños y adolescentes en el ámbito educativo", ha detallado la presidenta de ANPE.

## La epilepsia en España

Entre 400.000 y 700.000 personas sufren en España epilepsia y cada año se diagnostican entre 10.000 y 20.000 nuevos casos. Esto se traduce en 2 personas diagnosticadas cada hora. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la epilepsia es la tercera enfermedad neurológica más frecuente en ancianos, y el trastorno neurológico más frecuente en niños. La epilepsia no es una enfermedad en sí misma, sino muchas, pues es una manifestación sintomática de un mal funcionamiento en el sistema nervioso central asociado a múltiples causas genéticas: daño cerebral adquirido, ictus, traumatismos craneoencefálicos, etc.



## Colegio Oficial de Enfermería de Huesca

Avd. Juan XXIII, 5  
22003 – Huesca  
Tel. 974 21 30 68 / 717 793 646  
[info@colegioenfermeriahuesca.org](mailto:info@colegioenfermeriahuesca.org)  
[www.colegioenfermeriahuesca.org](http://www.colegioenfermeriahuesca.org)

### Horario

De lunes a jueves: de 9:00 a 13:00 y de 16:30 a 20:00

Viernes: de 9:00 a 14:00

### Horario de verano

Del 1 de julio al 15 de septiembre.

De lunes a viernes: de 9:00 a 14:00 y miércoles de 17:00 a 20:00

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis de sus hábitos de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración u obtener más información.

[Estoy de acuerdo](#)

[Más información](#)

# Cómo prevenir un accidente cerebrovascular

[PACIENTES \(/INFORMACION-PARA-PACIENTES.HTML\)](#) ▾

Cada año, entre 110.000 y 120.000 personas sufren un ictus en España. Y de ellos, un 50% quedan con secuelas discapacitantes o fallecen. Son datos (<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link223.pdf>) de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que recuerda que el ictus es la

segunda causa de muerte en España (la primera es la enfermedad cardiovascular). La capacidad

[MULTIMEDIA \(/CORAZON-FACIL.HTML\)](#) de [BLOG \(/BLOG-IMPULSO-VITAL.HTML\)](#)

La buena noticia es que, en gran parte, está en nuestra mano reducir esas cifras y prevenir la aparición de un accidente cerebrovascular. Según los expertos, hasta el 80% de los ictus se

podrían evitar controlando los factores de riesgo (</prevencion/riesgo-cardiovascular.html>) que multiplican las posibilidades de que lo padezcamos.

## Control de los factores de riesgo

Los expertos definen el ictus como un accidente cerebrovascular que deja un área del cerebro sin circulación sanguínea. Todos los tejidos del organismo necesitan del oxígeno y los nutrientes que llegan a través de las arterias. Por eso, **cuando estas bloquean una zona dependiente de ellas, esa zona muere**. La mayoría se producen por falta de riego a un territorio del cerebro (ictus isquémico). Y a su vez, esta circunstancia se da por una de estas tres causas:

- **Causa embólica cardiaca:** se produce por un trombo que se forma en el corazón (en bastantes ocasiones producido por una fibrilación auricular u otras cardiopatías no tratadas) y que viaja desde el corazón hasta las arterias del cerebro, taponándolas.
- **Causa embólica de otro territorio vascular:** en este caso son las placas de ateroma de otros territorios arteriales las que ocluyen las arterias más distalmente.
- **Causa trombótica:** tiene lugar por trombos locales que se forman dentro de las arterias cerebrales, que en algunos casos se originan por alteraciones de la sangre, como los llamados "síndromes de hipercoagulabilidad".

Para reducir las posibilidades de que se den cualquiera de estas tres causas, la herramienta más eficaz es el control de los factores de riesgo. Si prevenimos o mantenemos a raya la hipertensión arterial (</prevencion/riesgo-cardiovascular/hipertension-tension-alta.html>), la diabetes (</prevencion/marcadores-de-riesgo/diabetes.html?highlight=WyJkaWFiZXRlcyJd>) y los niveles de colesterol (</prevencion/riesgo-cardiovascular/colesterol.html>); dejamos de fumar (</prevencion/riesgo-cardiovascular/fumar-tabaco-tabaquismo.html>); seguimos una alimentación saludable (</nutricion.html>) y la combinamos con actividad física diaria (</ejercicio.html>), estaremos previniendo la formación de las placas de ateroma y los trombos que causan los accidentes cerebrovasculares. También es importante moderar el consumo de alcohol y evitar las drogas, ya que el consumo elevado de alcohol y drogas se asocia con el ictus isquémico.



# Cómo actuar en caso de síntomas [PREVENCIÓN / PROMOCIÓN \(/PREVENCIÓN.HTML\)](#)

La prevención es la herramienta más eficaz contra cualquier enfermedad, y los ictus no son una excepción. Sin embargo, si se produce un accidente cerebrovascular podemos actuar para intentar minimizar sus consecuencias. La principal medida es reconocer sus síntomas y acudir cuanto antes a los servicios sanitarios para que valoren su caso y traten de la forma más precoz posible el accidente cerebrovascular. Estos síntomas, que se pueden dar de forma aislada o en conjunto, son los siguientes:

[PACIENTES \(/INFORMACION-PARA-PACIENTES.HTML\)](#)  
[ALIMENTACIÓN \(/NUTRICION.HTML\)](#) [EJERCICIO \(/EJERCICIO.HTML\)](#)

[MULTIMEDIA \(/CORAZON-FACIL.HTML\)](#) [BLOG \(/BLOG-IMPULSO-VITAL.HTML\)](#)  
- Pérdida de fuerza o/y sensibilidad de una mano o pierna (por ejemplo, al intentar agarrar algo, en el brazo...).

[HAZTE SOCIO \(/PARTICIPA-EN-LA-FUNDACION/HAZTE-SOCIO.HTML\)](#)  
- Pérdida de visión súbita parcial o total, en uno o ambos ojos.

[DONA \(HTTPS://DONACIONES.FUNDACIONDELCORAZON.COM\)](#)  
- Dificultad para hablar -dificultad para entender lo que se dice o dificultad para escribir para el que lo escucha-

- Dolor de cabeza de inicio brusco, sin causa aparente y muy intenso.

- Vértigo intenso, con inestabilidad, desequilibrio o caídas bruscas inexplicadas, si se acompañan de cualquiera de los síntomas descritos con anterioridad.

EMAIL [CONTACTO@FUNDACIONDELCORAZON.COM](mailto:CONTACTO@FUNDACIONDELCORAZON.COM) FACEBOOK <https://www.facebook.com/fundaciondelcorazon> TWITTER <https://twitter.com/fundaciondelcorazon> LINKEDIN <http://www.linkedin.com/company/fundaciondelcorazon> WHATSAPP <https://api.whatsapp.com/send?phone=34914000000>

[Ictus \(/etiquetas/ictus.html\)](#) [síntomas del ictus \(/etiquetas/sintomas-del-ictus.html\)](#)

[accidente cerebrovascular \(/etiquetas/accidente-cerebrovascular.html\)](#) [causas del ictus \(/etiquetas/causas-del-ictus.html\)](#)

Siguiente </blog-impulso-vital/3931-la-felicidad-una-herramienta-para-cuidar-tu-corazon.html>

## NEWSLETTER

Date de alta en la newsletter de la Fundación Española del Corazón

[QUIERO SUSCRIBIRME \(HTTPS://US2.LIST-MANAGE.COM/SUBSCRIBE /POST?U=431C919F8A0456D62565DF011&ID=4EE34A7E70\)](https://us2.list-manage.com/subscribe?u=431c919f8a0456d62565df011&id=4ee34a7e70)

## DESTACADOS



Antioxidantes, ¿qué son y para qué sirven? [\(/blog-impulso-vital/3250-antioxidantes-ique-son-y-para-que-sirven.html\)](/blog-impulso-vital/3250-antioxidantes-ique-son-y-para-que-sirven.html)  
Jueves, 22 Febrero 2018



DÍA INTERNACIONAL DE LA ELA

## Casi 5.000 personas padecen actualmente ELA en España

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha recordado, con motivo del Día Internacional de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), que se celebra hoy, que entre 4.000 y 4.500 personas padecen actualmente la enfermedad en España

**Los enfermos de ELA, ante el 23J:«Estamos condenados a una muerte prematura por parte del Gobierno»**



Cada año se diagnostican unos 900 nuevos casos de ELA en España

ABC

SEGUIR AUTOR

21/06/2023 a las 04:32h.



La **Sociedad Española de Neurología** (SEN) ha recordado, con motivo del Día Internacional de la **esclerosis lateral amiotrófica** (ELA), que se celebra este miércoles 21 de junio, **que entre 4.000 y 4.500 personas padecen actualmente la enfermedad en España.**

La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es una enfermedad neurodegenerativa que afecta a las neuronas responsables del control de los músculos voluntarios. Cada año se diagnostican unos 900 nuevos casos en España.

«La ELA es una enfermedad neuromuscular progresiva por lo que, aunque en algunos nacientes la evolución de la enfermedad es más lenta **es común que las personas**

pacientes la evolución de la enfermedad es más lenta, **es común que las personas afectadas pasen a ser totalmente dependientes en un corto período de tiempo.**

Además, es una enfermedad con una esperanza de vida muy baja, estimada entre los 3-5 años desde el diagnóstico, aunque en un 20 por ciento de los casos se sobreviva más de 5 años y un 10 por ciento más de 10», ha explicado el coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la SEN, **Francisco Javier Rodríguez de Rivera.**

#### NOTICIAS RELACIONADAS

LOS ENFERMOS DE ELA, ANTE EL 23J: «ESTAMOS CONDENADOS A UNA MUERTE PREMATURA POR PARTE DEL GOBIERNO»

ELENA BURÉS



La ley de ELA sigue bloqueada por el Gobierno tras casi un año: «El enfermo no tiene tiempo»

JUAN CASILLAS BAYO



Debido a que la esperanza de vida en los pacientes de ELA es tan baja, aunque en España **sea la tercera enfermedad neurodegenerativa más común tras el Alzheimer y el Parkinson,** la SEN calcula que unos 4.000- 4.500 españoles conviven actualmente con esta enfermedad.

Por otra parte, y a diferencia de otras enfermedades neurodegenerativas, en más del 50 por ciento de los casos la enfermedad comienza a debutar en personas que aún se encuentran en edad laboral, **plenamente productivas,** lo que hace que el impacto sociosanitario de esta enfermedad sea aún mayor.

La SEN **estima en más de 50.000 euros anuales el coste sociosanitario por paciente,** muy superior al de otras enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el Parkinson.

«La edad media de inicio de la ELA **se encuentra entre los 60-69 años aunque se pueden dar casos en todos los rangos de edad,** también incluso -pero con menor incidencia- en la infancia o en la adolescencia. Cuando la enfermedad debuta de forma temprana, generalmente se debe a las formas hereditarias de la enfermedad y ya se han logrado identificar varios genes implicados. En todo caso, las formas 'familiares' solo suponen entre un 5 y un 10 por ciento de los casos. Por lo que aproximadamente el 90 por ciento de los casos son 'esporádicos' y todavía se desconocen las causas detrás del origen de la enfermedad», ha remachado Rodríguez de Rivera.

Las manifestaciones clínicas de la ELA son muy variables: la enfermedad no se manifiesta de igual forma en todos los pacientes. **La enfermedad puede iniciarse en los músculos que controlan el habla, la deglución, la respiración** o en los músculos de las extremidades, por lo que los síntomas de inicio más frecuentes son la debilidad muscular y la disminución de la masa muscular en las extremidades y hasta un tercio de los pacientes acude por primera vez a la consulta por tener dificultades para

hablar o para tragar.

Con el tiempo, la ELA evolucionará generando parálisis muscular y produciendo en las personas que la padecen la incapacidad de moverse, respirar y hablar.

«La ELA es una enfermedad grave para la que no existe un tratamiento curativo. Actualmente su manejo se centra en aplicar terapias multidisciplinarias que permiten retrasar de forma moderada la progresión de la enfermedad. **Y, en este sentido, sabemos que el seguimiento de los pacientes en unidades multidisciplinarias logra mejorar la calidad de vida** y supervivencia de los pacientes, porque se permite un buen control sintomático, la prevención de posibles complicaciones graves y aplicación temprana de medidas de soporte ventilatorio o nutritivo. Por esa razón, desde la SEN llevamos años insistiendo en la necesidad de creación de un mayor número de unidades especializadas», ha destacado el doctor.

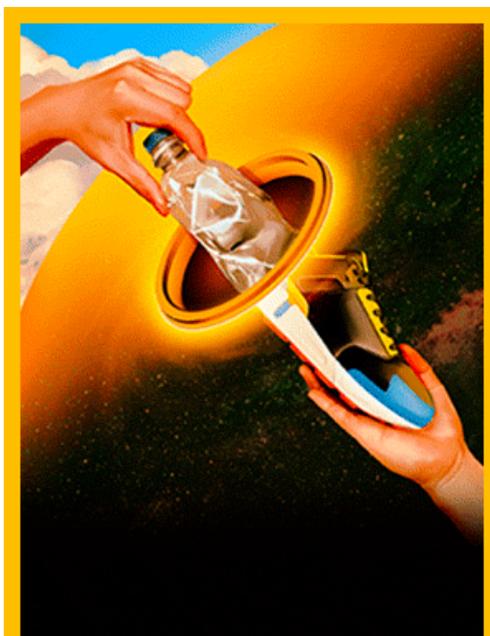
Por ello, ha reivindicado la necesidad de que todos los hospitales de referencia «dispongan de una y que, al menos, exista una Unidad especializada por cada millón de habitantes, porque no solo se ha constatado que es la mejor forma de tratar adecuadamente a estas personas, **sino que también ayuda y facilita la investigación, tan necesaria cuando hablamos de esta enfermedad**».

A pesar de que en la última década se han producido avances significativos en cuanto al diagnóstico, tratamiento, predicción y seguimiento de esta enfermedad, **la ELA sigue requiriendo de enormes esfuerzos en investigación.**

«Respecto a hace unos años, ahora se puede diagnosticar antes, así como controlar y tratar mejor. Además, en la actualidad están en marcha varios ensayos clínicos, algunos en fase 3, **con diversos fármacos y terapias.** Así que confiamos en que en los próximos años consigamos dar pasos aún más importantes tanto en la atención médica como en el tratamiento de la ELA», ha concluido el experto.

VER COMENTARIOS (0)

REPORTAR  
UN ERROR



# Info de la radio



[Significado del sueño](#)

## Que Significa Stroke En Medicina

Advertisement



Tomas Balasco

📅 22.06.2023

💬 0

👁️ 8



Un accidente cerebrovascular o ataque cerebral sucede cuando se detiene el flujo sanguíneo a parte del cerebro.

### Contents [hide]

0.0.1 ¿Qué es tener stroke?

1 ¿Cuántos tipos de stroke hay?

2 ¿Cómo se dice en inglés derrame cerebral?

3 ¿Qué hacer cuando hay un stroke?

3.1 ¿Qué puede provocar un stroke?

3.1.1 ¿Cuánto debe durar un stroke?

3.2 ¿Qué pasa después de un stroke?

3.2.1 ¿Qué vitaminas son buenas para evitar un derrame cerebral?

3.3 ¿Cómo se dice en inglés stroke?

3.4 ¿Cómo se le llama a un pequeño derrame cerebral?

3.5 ¿Cómo se dice infarto en español?

3.5.1 ¿Qué dedo pinchar para evitar derrame cerebral?

3.6 ¿Cuál es la diferencia entre un derrame cerebral y un infarto cerebral?

4 ¿Cuánto tiempo tarda en recuperarse de un derrame cerebral?

5 ¿Cómo ayudar a alguien con stroke?

5.1 ¿Cuáles son los síntomas de un coágulo en el cerebro?



- 5.1.1 ¿Cuántas veces puede repetir un accidente cerebrovascular?
- 5.2 ¿Qué pasa después de un stroke?
- 5.3 ¿Cuál es la diferencia entre un derrame cerebral y un infarto cerebral?

## ¿Qué es tener stroke?

Un accidente cerebrovascular, que a veces se denomina ataque cerebral, ocurre de una de dos maneras: por obstrucción de una arteria o por ruptura de una arteria. Un accidente cerebrovascular, a veces llamado ataque cerebral, ocurre cuando algo obstruye el suministro de sangre a una parte del cerebro o cuando un vaso sanguíneo del cerebro se rompe.

## ¿Cuántos tipos de stroke hay?

Tipos de trazos – Hay dos tipos principales de accidente cerebrovascular: hemorrágico e isquémico. Un accidente cerebrovascular hemorrágico se refiere al sangrado que ocurre en el cerebro o en el espacio que lo rodea (hemorragia subaracnoidea). Aunque puede ocurrir sangrado en otros espacios que rodean el cerebro (subdural, epidural), esto generalmente no se considera un accidente cerebrovascular.

## ¿Cómo se dice en inglés derrame cerebral?

Vocabulario médico Guía de conversación Un sustantivo masculino es un sustantivo que sigue a un artículo masculino y que es modificado por adjetivos masculinos (p.ej. el hombre guapo, el sol amarillo). sustantivo masculino 1. (medicina) a. brain hemorrhage Regionalismo que se usa en los Estados Unidos (Estados Unidos) Un derrame cerebral le paralizó el lado izquierdo del cuerpo.

A brain hemorrhage paralyzed his body's left side.b. brain haemorrhage (Reino Unido) Las personas con hipertensión presentan un mayor riesgo de derrame cerebral. People with hypertension have a greater risk of brain haemorrhage.c. stroke Mi padre ha sufrido varios derrames cerebrales, pero apenas le dejaron secuelas.

My father has had several strokes, but they hardly left any aftereffects. Copyright © Curiosity Media Inc. Traductores automáticos Traduce derrame cerebral usando traductores automáticos Ver traducciones automáticas Palabra al azar ¡Tirar los dados y aprender una palabra nueva ahora! Obtener una palabra ¿Quieres aprender inglés? ¡Aprende inglés gratis! Advertisement inglés.com Premium ¿Ya lo probaste? inglés.com Premium incluye: Hojas de repaso Sin anuncios Aprende sin conexión Guías de conversación Aprende más rápido Apoya inglés.com

## ¿Qué hacer cuando hay un stroke?

El llamar al 911 y trasladar al paciente en ambulancia al hospital es la forma más rápida de recibir tratamiento cuando alguien esta sufriendo de un derrame cerebral.

## ¿Qué puede provocar un stroke?



¿Qué es el derrame cerebral? – Un derrame cerebral es a veces llamado “ataque cerebral” o “accidente cerebrovascular”. Un derrame ocurre cuando se bloquea el flujo de sangre a una parte del cerebro o cuando un vaso sanguíneo se rompe, lo cual puede dañar o destruir células cerebrales.

Problemas en la memoria o tener problemas para pensar y hablar Problemas de visión Problemas para caminar y mantener tu equilibrio Parálisis (no poder mover algunas partes del cuerpo) y debilitamiento de los músculos Dificultad para controlar o expresar las emociones Problemas para masticar y tragar Problemas de incontinencia (orinar y defecar)

¿Cuánto debe durar un stroke?

¿En qué consiste un derrame cerebral? – Un derrame cerebral ocurre cuando el flujo de sangre a una parte del cerebro está interrumpido por la presencia de un vaso sanguíneo que está bloqueado o roto. Las células del cerebro que no reciben un suministro constante de sangre oxigenada pueden morir, causando daño permanente al cerebro.

Arterias obstruídas: Grasa, colesterol y otras sustancias pueden acumularse en las paredes de los vasos sanguíneos. Con el tiempo, estas sustancias se endurecen y forman estructuras denominadas placa, La acumulación de depósitos de grasa y de placa taponan las arterias, estrechando el pasaje para la sangre.

### **You might be interested: Qué Significa Soñar Con Un Caballo**

Coágulos de sangre: Cuando se forma un coágulo en un vaso sanguíneo cerebral que de por sí ya está muy delgado, entonces el derrame cerebral se denomina derrame cerebral trombótico, Cuando un coágulo de sangre que se ha formado en otras partes del cuerpo se desprende y viaja hasta un vaso sanguíneo en el cerebro, el resultado es un derrame cerebral embólico, o embolia cerebral. Un derrame cerebral embólico también puede ser el resultado de una burbuja de aire u otra sustancia extraña en la sangre que, se mueve hacia, y bloquea un vaso sanguíneo cerebral.

Un episodio de síntomas similares a los de un derrame cerebral se denomina ataque isquémico transitorio (AIT) o mini- derrame cerebral. La mayoría de las veces no se producen daños permanentes como consecuencia de un AIT; no obstante, un AIT generalmente es una señal de advertencia de que se producirá un derrame cerebral.

Dolor de cabeza muy fuerte sin causa conocida Entumecimiento o debilidad en la cara, el brazo o la pierna (especialmente en un lado del cuerpo) Confusión y dificultad para hablar o comprender el habla Problemas para ver con uno o ambos ojos Mareo, pérdida del equilibrio o la coordinación.

volver arriba

¿Qué pasa después de un stroke?

Después de un accidente cerebrovascular, las personas pueden tener: Cambios en su capacidad para pensar o razonar. Cambios en el comportamiento y los patrones de sueño. Problemas de memoria.



## ¿Qué vitaminas son buenas para evitar un derrame cerebral?

Vitamina D ¡Esto significa que la vitamina D ayuda a proteger cerebro, músculos y huesos! Al obtener vitamina D diaria, puede ayudar a reducir el riesgo de un segundo accidente cerebrovascular y ayudar a su cerebro a recuperarse.

## ¿Cómo se dice en inglés stroke?

Golpe m (plural: golpes m) The golfer won the tournament by two strokes. El golfista ganó el torneo por dos golpes.

## ¿Cómo se le llama a un pequeño derrame cerebral?

Otra afección similar a un ataque cerebral es el ataque isquémico transitorio. A veces, se le llama ‘mini derrame’. Sucede cuando la irrigación sanguínea al cerebro es bloqueada por poco tiempo. Si bien el daño a las células cerebrales no es permanente, lo coloca en mayor riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.

## ¿Cómo se dice infarto en español?

Ataque al corazón : MedlinePlus en español.

## ¿Qué dedo pinchar para evitar derrame cerebral?

Luego, en menos de 2 minutos, describe que se deben pinchar los 10 dedos de la mano y que salga sangre para ‘salvarnos de un derrame cerebral’. Esto es falso: no hay evidencia científica que lo indique y se trata de una práctica peligrosa, ya que retrasa la indispensable atención médica.

## ¿Cuál es la diferencia entre un derrame cerebral y un infarto cerebral?

Los infartos cerebrales aparecen cuando la sangre no llega al cerebro, mientras que los derrames surgen cuando la sangre los inunda –

El ictus es un accidente cerebrovascular brusco que se produce cuando hay una obstrucción o rotura en un vaso sanguíneo que lleva sangre al cerebro, Esta patología, cuya incidencia aumenta a partir de los 55 años, se ha convertido en una de las principales causas de muerte en el mundo.

1. De hecho, actualmente se calcula que es la segunda causa de muerte en los países desarrollados y la primera en el caso exclusivo de las mujeres.
2. Además, se trata de la primera causa de discapacidad adquirida en todo el mundo y la segunda de demencia.
3. De acuerdo a los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en nuestro país esta patología afecta anualmente a más de 120.000 personas, provocando la muerte en un 15% de los casos y secuelas discapacitantes en un 30% de los pacientes.

En España, se estima que cada seis minutos se produce un ictus y que cada catorce fallece una persona a causa de esta enfermedad, que, según los cálculos, afectará a una de cada seis personas a lo largo de su vida. A pesar de los espeluznantes datos que crecen alrededor de esta enfermedad, el ictus es una enfermedad que en más del 80% de los casos puede prevenirse si se cambian los hábitos de vida y se actúa sobre factores de riesgo como la obesidad, el sedentarismo, el tabaquismo, el estrés crónico o la tensión alta, entre otros.

**You might be interested: [Que Significa Soñar Que Matan A Alguien Enfrente De Mi?](#)**

## ¿Cuánto tiempo tarda en recuperarse de un derrame cerebral?

Advertisement

¿Qué factores afectan el resultado de la rehabilitación de accidente cerebrovascular? – La recuperación de un accidente cerebrovascular varía de una persona a otra. Es difícil predecir cuántas capacidades podrías recuperar y con qué rapidez. En general, el éxito de la rehabilitación de un accidente cerebrovascular depende de lo siguiente:

- Factores físicos, que incluyen la gravedad de tu accidente cerebrovascular en términos de efectos cognitivos y físicos
- Factores emocionales, como tu motivación y estado de ánimo, y tu capacidad para realizar actividades de rehabilitación fuera de las sesiones de terapia
- Factores sociales, como el apoyo de amigos y familiares



cerebrovascular

La tasa de recuperación es generalmente mayor en las semanas y meses posteriores a un accidente cerebrovascular. Sin embargo, hay pruebas de que el rendimiento puede mejorar incluso de 12 a 18 meses después de un accidente cerebrovascular.

## ¿Cómo ayudar a alguien con stroke?

¿Qué es la rehabilitación del accidente cerebrovascular? – La rehabilitación puede incluir trabajar con un terapeuta del habla, un fisioterapeuta y un terapeuta ocupacional.

La terapia del habla ayuda a las personas que tienen problemas para hablar o comprender lo que escuchan. La fisioterapia utiliza ejercicios como ayuda para volver a aprender destrezas de movimiento y coordinación que tal vez haya perdido a causa del accidente cerebrovascular. La terapia ocupacional se centra en mejorar las actividades diarias, como comer, beber, vestirse, bañarse, leer y escribir.

La terapia y los medicamentos pueden ayudar a aliviar la depresión u otras afecciones de salud mental después del accidente cerebrovascular. Unirse a un grupo de apoyo para pacientes puede ayudarlo a adaptarse a la vida después de un accidente cerebrovascular.

Hable con su equipo de atención médica acerca de grupos de apoyo locales o consulte con un centro médico de la zona. El apoyo de familiares y amigos también puede ayudar a aliviar el miedo y la ansiedad después de un accidente cerebrovascular. Deje que sus seres queridos sepan cómo se siente y qué pueden hacer para ayudarlo.

Vea más información acerca de la rehabilitación del accidente cerebrovascular del Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares,

## ¿Cuáles son los síntomas de un coágulo en el cerebro?

Coágulo en el cerebro: conozca qué es 🧑‍🚒 Un coágulo en el cerebro es la respuesta al cese de una hemorragia por medio de un mecanismo complejo que involucra un cambio de estado físico, de líquido a sólido, con la formación de fibrina (Proteína fibrilar) Durante este mecanismo, las superficies celulares (plaquetas, células endoteliales, fibroblastos, monocitos) juegan un papel esencial en la coagulación sanguínea.

1. Normalmente la sangre fluye libremente por las venas y arterias.
2. En condiciones fisiológicas, la hemostasia primaria (detención de una hemorragia) funciona de forma equilibrada entre elementos celulares y proteicos, manteniendo la sangre fluida dentro de los vasos.
3. Sin embargo, existen una serie de mecanismos que se desencadenan durante una lesión vascular y que permitirán la contención de la hemorragia.

Luego de su formación, un coágulo sanguíneo puede permanecer estacionario (denominado trombosis) y bloquear el flujo, o romperse (llamado embolismo) y viajar y formar un coágulo en el cerebro u otras partes del cuerpo. ¿Cuáles son las causas asociadas a la aparición de un coágulo?

Obesidad y sedentarismo. Durante y después del embarazo. Tomar píldoras anticonceptivas u hormonas estrógeno (especialmente en las mujeres que fuman). Uso prolongado de un catéter intravenoso. Después de una cirugía. Después de haber sufrido una lesión. Altos niveles de colesterol pueden conducir a una reducción del flujo sanguíneo a causa de un estrechamiento de las arterias. Posiciones durante largos períodos de tiempo, como en un avión o en un vehículo.



¿Cuáles son los tipos de coágulos? De acuerdo con un artículo extraído de Radiology; Los coágulos arteriales son los que se forman en las arterias. Una vez formados, provocan síntomas inmediatamente. El hecho de que este tipo de coágulo no permita que el oxígeno llegue a los órganos vitales, puede causar complicaciones graves tales como ataques cerebrales, ataques cardíacos, parálisis y dolor intenso.

Advertisement

### **You might be interested: Que Significa Ø En Matematicas**

¿Dónde se pueden presentar los coágulos? Piernas y brazos : los síntomas de los coágulos sanguíneos en las piernas y en los brazos pueden incluir dolor o calambres, hinchazón, sensibilidad, calor al tacto, o piel de color azulada o enrojecida. Corazón: síntomas comunes de los coágulos sanguíneos en el corazón incluyen dolor en el pecho, transpiración y dificultad para respirar.

Pulmones: los síntomas más comunes incluyen falta de aliento o dificultad para respirar, dolor de pecho y tos. Otros síntomas que podrían o no ocurrir son transpiración, piel decolorada, hinchazón en las piernas, latido del corazón y/o pulso irregular y mareos.

- Abdomen: los síntomas de coágulos sanguíneos abdominales pueden incluir dolor abdominal severo, náuseas, vómitos y diarrea, y/o materia fecal con sangre.
- Un coágulo sanguíneo puede ser mortal dependiendo de la ubicación y la severidad.
- Cerebro: los pacientes con coágulo en el cerebro, pueden experimentar problemas con la visión, dificultad al hablar, tragar, caminar, producir mareos, dolores de cabezas, convulsiones, hasta adormecimiento en la cara y extremidades.

¿Cuáles son las consecuencias de un coágulo en el cerebro? Una obstrucción en una arteria, puede impedir el flujo vascular cerebral provocando muerte de las neuronas por falta de nutrientes y oxígeno. En el caso del cerebro puede ser de dos tipos: trombótico o embólico.

Accidente cerebrovascular trombótico Es el tipo más común, y se produce cuando un coágulo sanguíneo, denominado trombo que obstruye el flujo de sangre a ciertas partes del cerebro. El trombo puede formarse en una arteria afectada por aterosclerosis. La aterosclerosis es un proceso que se caracteriza por la acumulación de placa compuesta de grasa, colesterol, fibrina y calcio, en el interior de la arteria.

A medida que la placa se acumula en las arterias, la sangre circula más lenta y dificultosamente, facilitando la coagulación. Accidente cerebrovascular embólico Es causado por un coágulo sanguíneo que se origina en otro lugar del organismo, generalmente el corazón, y viaja por el torrente sanguíneo hasta el cerebro.

¿Cuántas veces puede repetir un accidente cerebrovascular?

Según un estudio de la firma Rochester, la recurrencia es de un 10% en el primer año y de un 20% dentro de los 5 años, luego del ACV inicial.

¿Qué pasa después de un stroke?

Después de un accidente cerebrovascular, las personas pueden tener: Cambios en su capacidad para pensar o razonar. Cambios en el comportamiento ✕

## ¿Cuál es la diferencia entre un derrame cerebral y un infarto cerebral?

Los infartos cerebrales aparecen cuando la sangre no llega al cerebro, mientras que los derrames surgen cuando la sangre los inunda –

El ictu

Esta p

1. De

2. Ad

3. De

pro

En Esp

cálcul

ictus e

la obe



Advertisement

- » [Radio](#)
- » [Autor](#)
- » [Privacy Policy and Cookie agreement](#)



## La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN),

junto con **Trainsplant**, ponen de nuevo rumbo el próximo 29 de junio a Tanzania para alcanzar la cima del Kilimanjaro, la montaña más alta de África con 5.895 metros de altitud. Una vez más la SEEN se adhiere al proyecto

**#Xperienciakilimanjaro**, una iniciativa en la que participarán 21 personas, entre especialistas en Endocrinología y Nutrición, sanitarios y 5 personas con diabetes, durante 12 días. La SEEN destaca que se trata de una experiencia que, sin duda, a los participantes de anteriores ediciones “les ha marcado”.

El objetivo del proyecto es apoyar a aquellos que se han visto sometidos a un proceso complicado como una recuperación después de un accidente, una intervención quirúrgica, un tratamiento o una fase pre y post trasplante. Asimismo, #Xperienciakilimanjaro persigue sensibilizar a la sociedad sobre las complicaciones que estas situaciones pueden conllevar y lo difícil que puede ser volver a realizar actividades cotidianas que requieren esfuerzo físico.

La **Dra. Juana Olivar Roldán**, miembro del Grupo de Endocrinología, Nutrición y Ejercicio Físico de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, que se sumó el año pasado a la Xperienciakilimanjaro, indica que la experiencia permite que se alcance una cercanía y un intercambio de sensaciones *“bastante difícil de lograr en el marco de una consulta”*. Según este especialista, *escuchar sus necesidades con libertad y sinceridad ayuda a comprenderles mejor como profesional médico y como persona*.

## Teodoro del Ser se une al Comité Científico Asesor de Tetraneuron



**Dr. Teodoro del Ser**, neurólogo con amplio conocimiento de las



biotecnológica española que desarrolla una terapia génica con un enfoque multifactorial frente a la enfermedad de Alzheimer. El Dr. del Ser es actualmente el coordinador del Grupo Clínico de la

Fundación CIEN (Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas). Licenciado en psicología y medicina, graduado en sociología política, y doctorado por la Universidad Complutense de Madrid, se especializó en Neurología en el Hospital Universitario 12 de Octubre (Madrid).

Realizó estudios posdoctorales en esta especialidad, así como en neuropatología y neuropsicología, en Ginebra, París y London. Ha ejercido como jefe de Sección de Neurología en el Hospital Universitario Severo Ochoa y como director de Desarrollo Clínico y director médico de la empresa Noscira, del grupo Zeltia. En este último puesto participó en el desarrollo clínico de un compuesto para tratar la enfermedad de Alzheimer hasta su fase clínica II.

También ha trabajado como profesor asociado de Neuropsicología en la Universidad Complutense de Madrid, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y presidente de la Asociación Madrileña de Neurología. Ha publicado más de 160 artículos científicos y 80 capítulos de libros como autor o coautor.

## El Hospital de Manises renueva la certificación de Geteccu de su Unidad de Enfermedad Inflamatoria Intestinal

La Unidad de Atención Integral a pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal (EII) del **Hospital del Manises**, ha renovado la certificación de calidad que concede el **Grupo Español de Trabajo en Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa** (Geteccu). Se trata de un reconocimiento a la excelencia de

notimérica / vida

## Catorce sociedades científicas denuncian la "baja retribución" de la sanidad privada



Archivo - Persona enferma, doctor, consulta, atención en casa  
- FG TRADE/ ISTOCK - Archivo

Cobran "entre 7 y 15 euros por acto en consulta ambulatoria"

-Publicidad-

- Publicidad -

# Los ácidos grasos omega-3 se asocian a una progresión más lenta de la ELA



ADMIN / JUNIO 22, 2023 / SALUD Y BELLEZA



El consumo de ácidos grasos omega-3 podría ayudar a ralentizar la progresión de la enfermedad en pacientes con esclerosis lateral amiotrófica (ELA), según un nuevo estudio dirigido por la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard . El estudio se publica en « Neurology ». «Hallazgos anteriores de nuestro grupo de investigación han demostrado que una dieta rica en ALA y el aumento de los niveles sanguíneos de este ácido graso pueden

disminuir el riesgo de desarrollar ELA. En este estudio, encontramos que entre las personas que viven con ELA, los niveles sanguíneos más altos de ALA también se asociaron con una progresión más lenta de la enfermedad y un menor riesgo de muerte dentro del período de estudio», dijo el autor principal Kjetil Bjornevik, profesor asistente de epidemiología y nutrición. «Estos hallazgos, junto con nuestra investigación anterior, sugieren que este ácido graso puede tener efectos neuroprotectores que podrían beneficiar a las personas con ELA». Noticia Relacionada

Día Internacional de la ELA estandar No Casi 5.000 personas padecen actualmente ELA en España ABC La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha recordado, con motivo del Día Internacional de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), que se celebra hoy, que entre 4.000 y 4.500 personas padecen actualmente la enfermedad en España Los investigadores realizaron un estudio entre 449 personas con ELA que participaron en un ensayo clínico. Como parte de este ensayo, se analizó la gravedad de sus síntomas y la progresión de su enfermedad y luego se les dio una puntuación de 0 a 40 , en la que las puntuaciones más altas indicaban síntomas menos graves de la enfermedad. Los investigadores midieron los niveles de ácidos grasos omega-3 en la sangre de los participantes y los clasificaron en cuatro grupos, de mayor a menor. A continuación, realizaron un seguimiento 18 meses después para controlar la funcionalidad física y la supervivencia de los grupos según el ensayo clínico. Descubrieron que el ALA era el más beneficioso de todos los ácidos grasos omega-3, ya que estaba estrechamente relacionado con un deterioro más lento y un menor riesgo de muerte De los 126 participantes que murieron en los 18 meses

muerte. De los 120 participantes que participaron en los 18 meses siguientes al inicio del estudio, el 33% pertenecía al grupo con los niveles más bajos de ALA, mientras que el 19% pertenecía al grupo con los niveles más altos. Teniendo en cuenta factores como la edad, el sexo, el origen étnico, el IMC, la duración de los síntomas y los antecedentes familiares de ELA, los investigadores calcularon que los participantes con los niveles más altos de ALA tenían un riesgo de muerte un 50% menor durante el periodo de estudio en comparación con los participantes con los niveles más bajos de ALA. Otros dos ácidos grasos también se asociaron a una reducción del riesgo de muerte durante el periodo de estudio: el ácido eicosapentaenoico, otro ácido graso omega-3 presente en los pescados grasos y el aceite de pescado, y el ácido linoleico, un ácido graso omega-6 presente en los aceites vegetales, los frutos secos y las semillas. Los investigadores calcularon que los participantes con los niveles más altos de ALA tenían un riesgo de muerte un 50% menor durante el periodo de estudio en comparación con los participantes con los niveles más bajos de ALA «El vínculo hallado en nuestro estudio entre la dieta y la ELA es interesante», afirma el autor principal, Alberto Ascherio, catedrático de Epidemiología y Nutrición. «Ahora estamos poniéndonos en contacto con investigadores clínicos para promover un ensayo aleatorizado que determine si el ALA es beneficioso en personas con ELA. Conseguir financiación será difícil, porque el ALA no es un fármaco patentable, pero esperamos conseguirlo».



[Portada](#) > [Secciones](#) > **NEUROLOGÍA**

## Los nuevos biomarcadores "acercan" a Neurología a la Medicina de precisión

Alicia González ha recibido el premio a la mejor tesis y defiende desarrollar el perfil dual de investigador y médico



La neuróloga Alicia González, recibiendo el premio a mejor tesis de José Miguel Láinez, presidente de la SEN.



22 jun 2023. 13.20H

SE LEE EN 4 MINUTOS

POR [XAVIER MAGRANER](#)

TAGS > [SOC. ESPAÑOLA NEUROLOGÍA](#) [BIOMARCADORES](#)

Desentrañar los misterios que sigue escondiendo el sistema nervioso es una de las principales motivaciones de **Alicia González**, neuróloga del **Hospital Universitario de La Princesa**. Después de ganar el premio a la mejor tesis doctoral por la Sociedad Española de Neurología (**SEN**), destacando las diferentes modalidades de **biomarcadores**, la especialista aspira a seguir descubriendo el camino correcto hasta universalizar la **Medicina de precisión** dentro de la Neurología.

La investigación en torno a cómo **mejorar el diagnóstico de las enfermedades neurológicas** fue el principal caballo de

batalla de González desde que inició su residencia, por lo que inició su tesis titulada '**Biomarcadores clínicos**, de **neuroimagen** y **séricos** para predecir el curso natural de la enfermedad o la respuesta al tratamiento en enfermedades neurológicas': "El objetivo que se perseguía era eliminar la falta de conocimiento, principalmente frente a las **cefaleas** y a las **patologías neurológicas inmunomediadas**".

La tesis, tal y como afirma la especialista, estudió diferentes **variables clínicas de neuroimagen** y **biomarcadores para acercarse a nuevas respuestas terapéuticas**: "Se encontraron alteraciones en pacientes con **indicadores de ictus**. Además, en pacientes con coronavirus **la cefalea se relaciona con un curso más benigno de la enfermedad**. En cuanto a la búsqueda de **nuevos predictores de respuesta terapéutica**, se demostró que en determinados factores, como un rasgo de personalidad y variables ligadas al dolor de cabeza, se asocian con respuestas terapéuticas ante la migraña". Pese a estas conclusiones añadidas en la tesis, la neuróloga reconoce que son necesarias más investigaciones para consolidar estos datos.

---

## ***"En pacientes con coronavirus la cefalea se relaciona con un curso más benigno de la enfermedad"***

---

Los **micro ARN** también han tenido su cuota de protagonismo en la investigación, ya que llegan a actuar como biomarcadores capaces de predecir, en palabras de la neuróloga, "el curso natural como respuesta al **tratamiento en esclerosis múltiple**. Los micro ARN representan un papel importante en la regulación de expresión génica a nivel postranscripcional. Se trata de biomarcadores usados en diferentes enfermedades".

### **Una clasificación de datos clínicos de neuroimagen**

Después de todos estos pasos realizados, el afán de González por seguir investigando sigue más vivo que nunca, por lo que el próximo reto será "desarrollar nuevos biomarcadores, debido a que acerca a los investigadores a la **Medicina de precisión**. Actualmente este ámbito se ha implementado en las patologías oncológicas, pero está menos desarrollado en Neurología". Una vez se consiga llegar a este punto, la neuróloga aboga por establecer "una clasificación basada en la combinación de datos clínicos de neuroimagen e identificar nuevas dianas y terapias dirigidas a la fisiopatología de la enfermedad".

---

## ***"El objetivo es tener la capacitación para poder ser médico e investigador para desarrollar esta actividad dual a futuro"***

---

La neuróloga confirma que su interés por la investigación está al mismo nivel que la vertiente asistencial: "Desde que empecé la carrera realicé estancias de investigación en el extranjero, como por ejemplo en el Instituto **Karolinska** y en **Boston**. De forma paralela a la residencia, he compaginado la actividad investigadora por las tardes o en momentos de tiempo libre. El objetivo es tener **la capacitación para poder ser médico e investigador** para desarrollar esta actividad dual a futuro".

La investigadora ve este premio como "un aliciente para continuar este camino. Esta condecoración se debe ver como **una herramienta para dar visibilidad** y poner en valor la labor de los médicos especialistas e investigaciones del Hospital Universitario de La Princesa".

- [Disfunción eréctil](#)
- [Próstata](#)
- [Ver todo la salud masculina](#)
- [Medicamentos](#) 
  - [Antibióticos](#)
  - [Antidepresivos](#)
  - [Antihistamínicos](#)
  - [Antiinflamatorios](#)
  - [Ver todo medicamentos](#)
- [Consumo](#)
- [Nuestros especialistas](#)
- [suscríbete](#) 
  - [Suscríbete a tu revista](#)
  - [Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud](#)
  - [Suscríbete](#)
- [links](#) 
  - [Mascotas](#)
  - [Blogs](#)
  - [Podcasts](#)
  - [Tests](#)
  - [Newsletter](#)
  - [Videoconsultas](#)
  - [links](#)
  - 
  - 
  -

## SUSCRÍBETE

### Ejercicios

[Este es el ejercicio de 3 minutos que practican cada día los japoneses para vivir 100 años \(con vídeo\)](#)

### Nutrición

[¿Sabes por qué hay bares que te ponen un vaso de agua cuando pides un café?](#)

### Nutrición

[Estos son los 50 alimentos con el índice glucémico más bajo para que no te suba el azúcar](#)

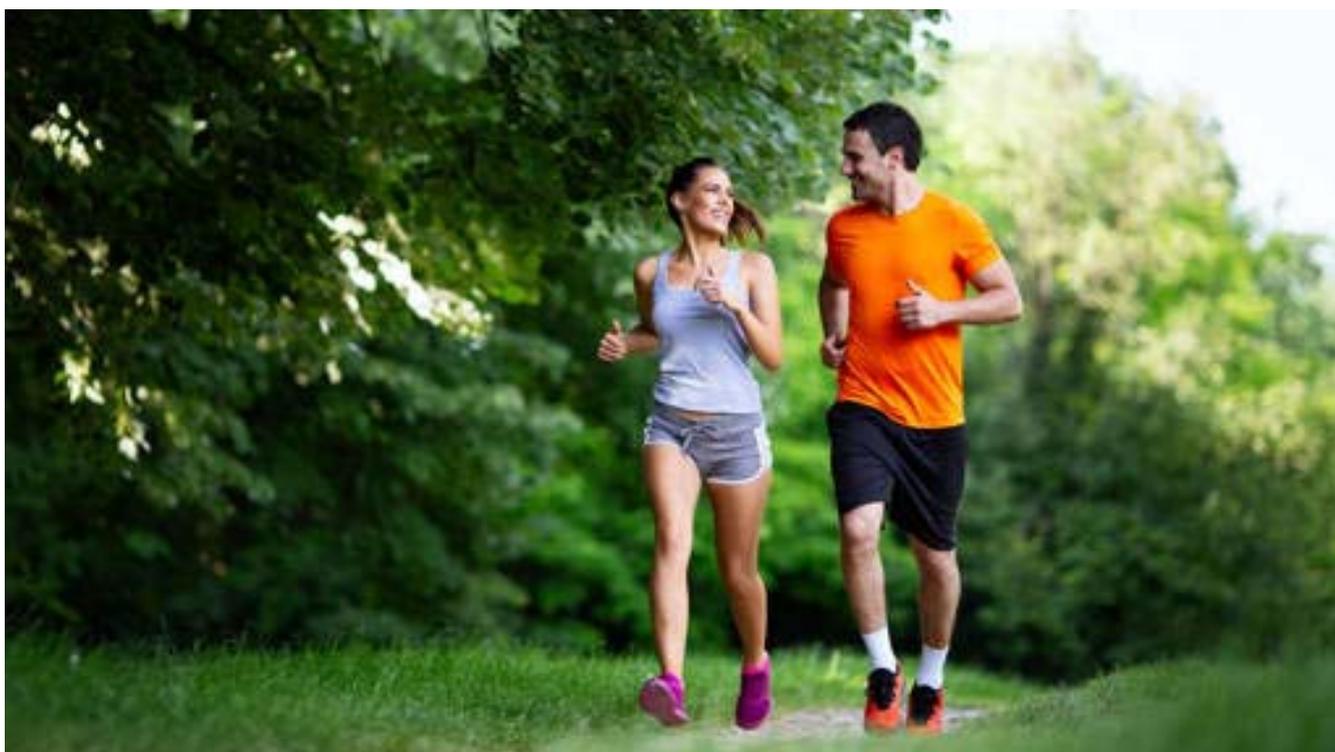
[Baja el azúcar](#)[Tirar líquido legumbres](#)[Remedio casero garrapatas](#)[Índice glucémico](#)[Dieta de la piña](#)[Hueso aguacate](#)[Nombres de niño 2023](#)[Superalimento cena](#)

[Neurología](#) · [Estar en forma](#)

## Así reacciona tu cerebro si haces ejercicio todos los días

**El cerebro es el órgano que más percibe si llevamos una vida activa, por eso tan importante realizar ejercicio para proteger este órgano y reducir el riesgo de demencia.**

Actualizado a 22 de junio de 2023, 19:00



ISTOCK

El ejercicio es uno de los hábitos que más protege tu cerebro.



[Eva Mimbrero](#)

Periodista especializada en salud

Un estilo de vida saludable es capaz de reducir hasta un 40% el riesgo de desarrollar Alzheimer, según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

De entre todos los buenos hábitos que podemos incorporar a nuestro día a día para proteger nuestro cerebro y nuestros recuerdos, destaca especialmente el **ejercicio**. Los estudios nos han mostrado que es el factor más importante para evitar o reducir las pérdidas de memoria cuando se llega a cierta edad. Un punto de vista que también comparte el **doctor Anders Hansen**, especialista en psiquiatría y autor de "[La verdadera píldora de la felicidad](#)" (RBA), un libro centrado en explicar por qué un estilo de vida activo estimula el cerebro.

## El cerebro necesita movimiento

"Por sorprendente que pueda parecer, el cerebro da la impresión de ser el **órgano humano que más se beneficia si llevamos una vida activa**", apunta el psiquiatra del [Instituto Karolinska](#) en su manual.

"No es solo que te sientas mejor cuando estás físicamente activo, sino que tu concentración, tu memoria, tu creatividad y tu resistencia al estrés también se ven potenciadas", añade.

¿Cuáles son los motivos que explican este efecto protector tan potente? Echar la vista atrás es imprescindible para entenderlo.

*"Durante la mayor parte de nuestra historia, la actividad física ha sido imprescindible para obtener alimentos y sobrevivir. Y aunque ya no necesitamos salir en busca de comida, nuestro cerebro funciona de manera más eficiente cuando tratamos de vivir de un modo más parecido a cómo lo hicieron nuestros antepasados. Es decir, moviendo el cuerpo", sostiene Hansen.*

De hecho, **las neuronas nacieron con el movimiento**: el psiquiatra cuenta en su libro que se cree que la tarea principal de las primeras neuronas, que aparecieron hace unos seiscientos millones de años, fue la de propiciar que los animales primitivos pudieran moverse corporalmente.

*"El cuerpo no puede desplazarse sin el cerebro, y si el primero no se mueve físicamente, el segundo no funcionará bien", insiste.*

## El ejercicio favorece la conexión entre neuronas

Las **neuronas** son las grandes transmisoras de información del cuerpo. Gracias a ellas, al igual que ocurre con los cables de los teléfonos clásicos, nuestro cerebro envía y, al mismo tiempo, recibe información

A diferencia de lo que se creía hace un tiempo, ahora está claro que **las neuronas pueden crearse a cualquier edad**. *"Continuamente mueren neuronas viejas y se forman otras nuevas", afirma el psiquiatra.*

Más que la cantidad total de neuronas que se tengan, **lo que marca la diferencia** entre un cerebro sano y otro con despistes frecuentes **son las conexiones** que se establecen entre ellas. Es lo que se conoce como [plasticidad neuronal](#).

Pues bien, *"se sabe que hay pocas cosas más efectivas para hacer que el cerebro cambie —es decir, se vuelva neuroplástico— que estar físicamente en forma", defiende el psiquiatra.*

Dedicando **entre 20 y 30 minutos al día** ya mejora la comunicación entre las neuronas.

## el deporte aumenta el tamaño del hipocampo

El hipocampo, el **centro de la memoria**, es una de las áreas del cerebro que más se encoge al envejecer.

*"Su tamaño mengua cerca de un 1% cada año, y esta lenta pero paulatina reducción es la que explica que nuestra memoria empeore a medida que pasa el tiempo",* concreta este especialista.

Pero se ha demostrado que el ejercicio no solo lo evita: puede hacer, incluso, que su volumen aumente.

## El sedentarismo atrofia el cerebro

El ejercicio beneficia a nuestra mente y el sedentarismo es perjudicial para la salud cerebral.

*"Un grupo de científicos estadounidenses hicieron un seguimiento a lo largo de veinticinco años a unos 3.200 jóvenes, registrando información acerca de cuánto tiempo pasaban frente al televisor. Además, le hicieron distintas pruebas psicológicas para medir su memoria, su facultad de centrar la atención en algo concreto y la velocidad de su procesamiento cognitivo",* expone Hansen.

*"Los test indicaron con claridad que los sujetos más sedentarios tenían una capacidad intelectual menor para concentrarse y recordar las cosas. También pensaban más despacio. Los resultados de los que habían pasado largos periodos de tiempo sentados viendo la televisión durante, al menos, tres horas al día, fueron especialmente malos",* remarca.

## Abusar de las nuevas tecnologías, un riesgo más

A la tentación de pasar horas frente al televisor, en las últimas décadas se ha unido otro elemento que puede favorecer que nos volvamos más sedentarios: los *smartphones* y la **facilidad de consultar tus redes sociales a cualquier hora** y en cualquier momento y lugar.

*"Durante el tiempo en el que estamos despiertos, tocamos el teléfono más de 2.600 veces al día, y contestamos a llamadas o mensajes una media de cada 10 minutos. Y por si las horas de vigilia no fueran suficientes, una de cada tres personas (la mitad de los jóvenes de 18 a 24 años) revisa su móvil también, al menos, una vez en plena madrugada",* advierte el divulgador científico en su libro ["Insta-brain"](#) (RBA).

RBA

*"Tenemos constancia científica, por los muchos estudios realizados al respecto, de que el uso excesivo del móvil puede distraernos muy fácilmente, hacer que durmamos peor y que nos estremos más de la cuenta",* añade. Y hay que tener en cuenta que [no descansar lo suficiente](#) y un nivel de [estrés](#) importante reducen la capacidad de pensar del cerebro.

## Qué tipo de ejercicio es mejor

A la hora de proteger la buena salud del cerebro, ¿qué es mejor, el ejercicio cardiovascular o el de fuerza? Curiosamente, el impacto en la memoria es diferente según el tipo de ejercicio que hagamos.

*"Se ha observado que la capacidad de memorizar palabras se ve incrementada cuando salimos a correr, pero no levantando pesas. Esto último parece ser bueno para la memoria asociativa, la que nos permite emparejar un nombre con una cara. Cuando se trata, en cambio, de acordarse de dónde has puesto las llaves, tanto una clase de ejercicio como la otra parecen funcionar",* explica el doctor Hansen.

Artículo relacionado

### [Cómo puedes medir la intensidad del ejercicio](#)

Por eso, si quieres potenciar todas las áreas de la memoria, debes variar tu entrenamiento y practicar tanto ejercicio cardiovascular como de fuerza.

*"Aún así, si has de elegir entre las dos cosas, el cardiovascular ha de ser prioritario, ya que, en términos generales, es más beneficioso para el almacenamiento de recuerdos",* aconseja el psiquiatra.

## Para saber más

### hábitos y memoria

- [¿Conoces los hábitos que más protegen tu memoria?](#)
- [Los hábitos diarios que apagan zonas de tu cerebro](#)
- [Las personas con un propósito en la vida tienen un cerebro más sano](#)

### referencias

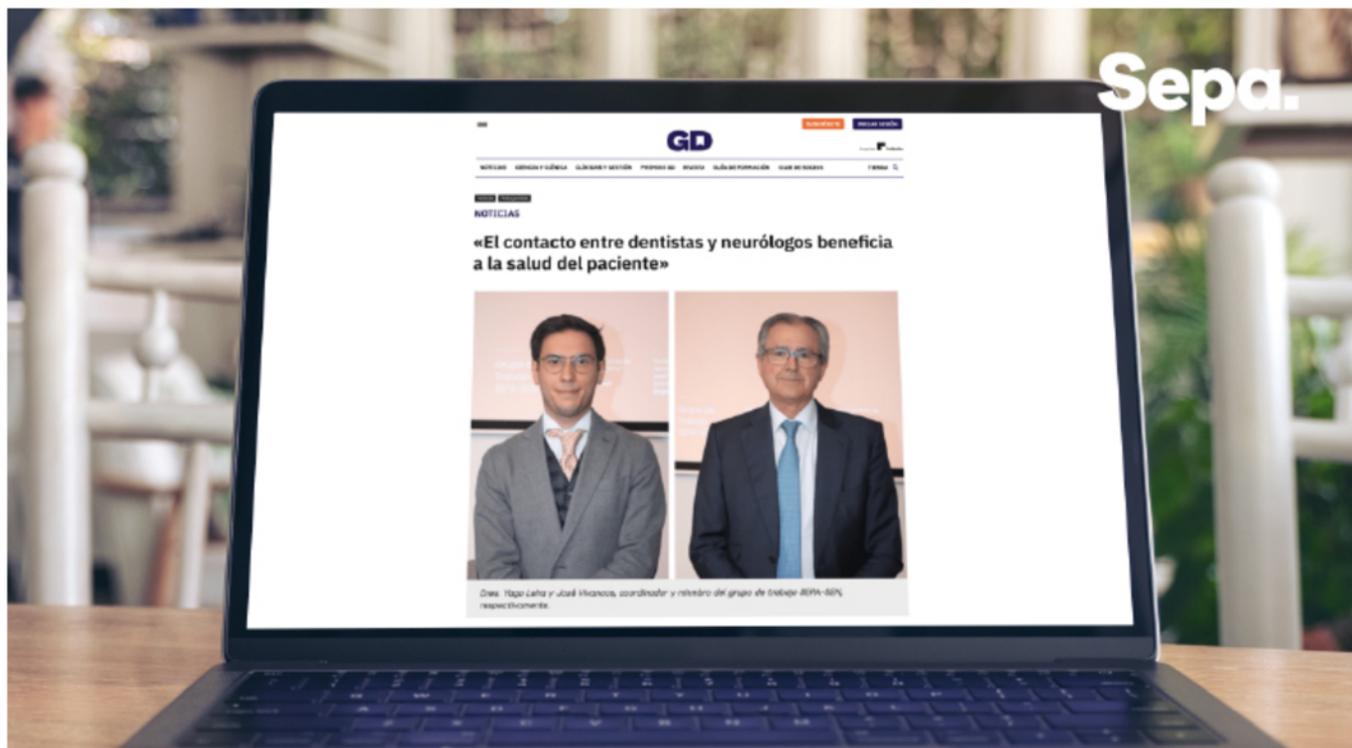
- [Anders Hansen. "La verdadera píldora de la felicidad. Estimula tu cerebro haciendo ejercicio" \(RBA\)](#)
- [Anders Hansen. "Insta-brain. Cómo nos afecta la dependencia digital en la salud y en la felicidad" \(RBA\)](#)

- 
- 
- 
- 

- [Estar en forma](#)
- [Cerebro](#)
- [Neurociencia](#)

## Protagonismo del informe SEPA-SEN en Gaceta Dental

22/06/2023



El último número editado de la revista "Gaceta Dental" (358, correspondiente a Junio/Julio 2023), así como [su web](#), recoge en un amplio reportaje información sobre la presentación del informe realizado por expertos de la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) que pone de relieve que las personas con periodontitis pueden tener casi el doble de riesgo de padecer Alzheimer y el triple de sufrir un ictus isquémico. Además, se incluye una entrevista con los Dres. Yago Leira y José Vivancos, coordinador y miembro del grupo de trabajo SEPA-SEN, respectivamente.

Desde su difusión a los medios, este informe ha acaparado un gran interés, tanto en la prensa especializada como general, incluso fuera de nuestras fronteras. Lo más reciente ha sido la publicación de la noticia en la [edición en inglés de Medscape](#), y que ha sido recogida como primera noticia del boletín semanal "[This Week in Perio](#)", que edita la Academia Americana de Periodoncia.

Para acceder a la versión completa del nº358 de Gaceta Dental, pulse [aquí](#). Y si quieres consultar las entrevistas publicadas en la web, pulse [aquí](#)

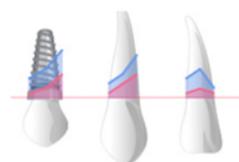
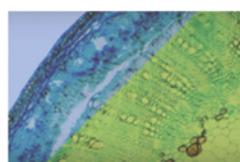
CUIDA TUS **encías**

**SepaTV**

Perio **Clínica**

Sepamecum

**Periodontograma**



[Los viernes tienes una](#)

[Las mejores conferencias](#)

[La revista científica de](#)

[El buscador de productos](#)

[El Periodontograma de](#)

Escribe aquí qué tema te interesa...

Documentos

Enfermedades

Mapa de Asociaciones

Noticias

Agenda

Asociaciones

Premios Somos Pacientes

El valor de la innovación

TV

Asociaciones

Sanidad

Dependencia

Avances

Entrevistas

Opinión

Legislación

En los medios

21 DE JUNIO, DÍA MUNDIAL DE LA ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA

## ‘Ley ELA’ y Plan Estatal lo antes posible

PUBLICADO EL 21 DE JUNIO DE 2023 A LAS 9:00 POR SOMOS PACIENTES

Asociaciones, Esclerosis lateral amiotrófica, Legislación, Sanidad

COMENTAR



21 DE JUNIO  
DÍA MUNDIAL  
DE LA ELA  
(ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA)



Hoy miércoles, **21 de junio**, se celebra el **Día Mundial de la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)**, una efeméride impulsada desde 1997 por la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) y secundada por **asociaciones de pacientes** de todo el planeta para informar y concienciar a la sociedad sobre esta **enfermedad degenerativa** del sistema nervioso que afecta a cerca de

**4.000 adultos** españoles y de la que se diagnostican cada año en torno a **900 nuevos casos**.

Por lo general, y si bien se han detectado casos en edades más tempranas, la ELA suele afectar a adultos de **40 a 70 años**, estableciéndose la edad promedio al diagnóstico en 56 años. Su **causa** permanece aún **desconocida**, si bien se estima que **entre un 5% y un 10%** de los casos tiene un origen genético **hereditario**.

En el marco de este Día Mundial, el **movimiento asociativo** español reclama un **Plan Estatal** para **mejorar la atención** sociosanitaria de los pacientes, así como una nueva ley específica que se adapte a las necesidades de los afectados. Más aún cuando la denominada **‘Ley ELA’**, [aprobada por unanimidad](#) por el Congreso de los Diputados hace **más de un año**, aún no ha visto la luz.

**Adriana Guevara**, presidenta de la [Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica \(AdELA\)](#), explica que “todas las personas tienen **derecho a vivir**, por lo que es muy importante que se impulse una **nueva Ley** una vez constituidas las Cortes Generales que resulten del proceso electoral para que, con el **apoyo** de todos los grupos parlamentarios, partidos y organizaciones, vea la luz en el **mínimo plazo posible**”.

No en vano, recuerda **María José Arregui**, presidenta ejecutiva de la [Fundación Luzón- Unidos contra la ELA](#), “la enfermedad avanza más rápido que los **trámites administrativos** y las **ayudas** que les corresponden como dependientes llegan, con demasiada frecuencia, cuando el paciente ya ha **fallecido**. Y carentes de ayudas, la mayoría de los enfermos se ven abocados a optar por morir dignamente, ya que no tienen asegurada una **vida digna**”.

Debe tenerse en cuenta que, como indica el doctor **Francisco Javier Rodríguez de Rivera**, coordinador del [Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares](#) de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), “la ELA es una enfermedad neuromuscular **progresiva** por lo que, aunque en algunos pacientes la evolución de la enfermedad es más lenta, es común que las personas afectadas pasen a ser totalmente **dependientes** en un corto período de tiempo. Además es una enfermedad



### Esclerosis lateral amiotrófica



#### NOTICIAS SOBRE LA ENFERMEDAD



Grupo de Ayuda Mutua virtual para familiares de pacientes de ELA  
Publicado por [Somos Pacientes](#)



Avances en la atención y tratamiento de la ELA  
Publicado por [Somos Pacientes](#)



Andalucía: terapia ocupacional a domicilio para pacientes de ELA  
Publicado por [Somos Pacientes](#)



#### MAPA DE ASOCIACIONES

Asociaciones de Esclerosis lateral amiotrófica



#### AGENDA

junio 2023

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

No hay eventos este mes.

LES GUSTA SOMOS PACIENTES

con una **esperanza de vida muy baja**, estimada entre los **3-5 años** desde el diagnóstico, aunque en un 20% de los casos se sobreviva más de 5 años y en un 10% más de 10".

Como apunta la [Asociación Andaluza de Esclerosis Lateral Amiotrófica](#) (ELA Andalucía), si bien "la anterior propuesta de 'Ley ELA' ya no vale, **enfermos y asociaciones** no queremos que se pierda el trabajo ya realizado. Que se ponga en marcha una nueva iniciativa de ley en parecidos términos significa que se podrá garantizar el **cuidado domiciliario** o en residencias de los enfermos las 24 horas, los 365 días del año. Solo el **6%** de las familias pueden **afrontar los cuidados** que necesita una persona con ELA avanzada".

De hecho, el **diagnóstico** de esta enfermedad suele afectar a **toda la familia**, por lo general responsable de asumir el **cuidado** de un paciente que cada vez requiere más ayuda. Unos familiares que para llevar a cabo su labor se ven abocados a **renunciar a sus empleos** o a costear una ayuda profesional nunca inferior a los **35.000 euros anuales**.

### Más investigación

Asimismo, y entre otras medidas entre las que destaca la creación de un mayor número de **Unidades de Referencia**, las asociaciones de pacientes, que un año más participarán en la campaña **#LuzPorLaELA**, con la que monumentos y edificios destacados de toda la geografía nacional se iluminarán de **color verde** para visibilizar la enfermedad, inciden en reclamar un incremento de los recursos destinados a la **investigación** para continuar con los avances alcanzados en la última década en el diagnóstico, **tratamiento**, predicción y seguimiento de la patología.



Y es que, como concluye el doctor Rodríguez, en la actualidad la ELA "se puede diagnosticar antes, así como **controlar y tratar mejor**. Además están en marcha varios **ensayos clínicos**, algunos en fase 3, con diversos **medicamentos y terapias**, por lo que confiamos que en los próximos años consigamos dar pasos aún más importantes tanto en la **atención** médica como en el tratamiento de la ELA".

AÑADIR ESTE SITIO A RSS

[+]

**– A día de hoy, 11 asociaciones de pacientes dedicadas a la esclerosis lateral amiotrófica ya son miembros de Somos Pacientes. ¿Y la tuya?**

### Información relacionada

NOTICIA - "Leyes pendientes: 'graves consecuencias' para los pacientes"

NOTICIA - "Esclerosis múltiple, una vida en comunidad"

NOTICIA - "Resuelve tus dudas sobre esclerosis múltiple y sexualidad"

#### Artículo anterior



**Ayudas para la investigación de las enfermedades renales**

Publicado por Somos Pacientes

#### Artículo siguiente



**Inteligencia artificial para mejorar la calidad de vida en la diabetes**

Publicado por Somos Pacientes

### Deja tu comentario

Puedes escribir un comentario rellenando tu nombre y tu email.

Si lo prefieres puedes comentar validándote con tu cuenta de Facebook o Twitter.

Nombre (obligatorio)

Email (no se publicará) (obligatorio)



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

# Ácidos grasos omega-3 vinculados a una progresión más lenta de la ELA

*Eva Salabert*

4–6 minutos

---

Los [ácidos grasos omega-3 tienen efectos beneficiosos para la salud](#) y propiedades neuroprotectoras y antiinflamatorias, por lo que algunos estudios epidemiológicos han asociado su consumo –especialmente el del **ácido alfa-linolénico (ALA)**– con un menor riesgo de desarrollar **esclerosis lateral amiotrófica (ELA)**, sin embargo, se dispone de pocos datos sobre cómo influyen en la progresión de esta grave enfermedad.

Una nueva investigación liderada por la [Escuela de Salud Pública TH Chan de Harvard](#) ha revelado ahora que la ingesta de este tipo de grasas, y en particular del ácido alfa-linolénico (ALA) que contienen alimentos como las [semillas de lino](#), las nueces y los aceites de chía, canola y soja, puede contribuir a retrasar la progresión de la enfermedad en los pacientes con ELA. Los resultados se han publicado en [Neurology](#).

La esclerosis lateral amiotrófica es una enfermedad neurodegenerativa incurable que afecta a las neuronas responsables del control de los músculos voluntarios y que actualmente padecen entre 4.000 y 4.500 personas en España, según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#). Los tratamientos disponibles ayudan a aliviar sus síntomas y a

retrasar levemente su avance, pero la esperanza de vida de la mayoría de los afectados se sitúa entre los tres y los cinco años tras el diagnóstico.

Los participantes con los niveles más altos de ALA tenían un 50% menos riesgo de muerte durante el período de estudio que los participantes con los niveles más bajos de ALA

“Hallazgos previos de nuestro grupo de investigación han demostrado que una dieta alta en ALA y niveles elevados de este ácido graso en la sangre pueden disminuir el riesgo de desarrollar ELA. En este estudio, encontramos que entre las personas que viven con ELA, los niveles más altos de ALA en la sangre también se asociaron con una progresión más lenta de la enfermedad y un menor riesgo de muerte dentro del período de estudio”, ha declarado el autor principal **Kjetil Bjornevik**, profesor asistente de epidemiología y nutrición. “Estos hallazgos, junto con nuestra investigación anterior, sugieren que este ácido graso puede tener efectos neuroprotectores que podrían beneficiar a las personas con ELA”.

## **Un deterioro más lento y menor riesgo de muerte en pacientes con ELA**

Los investigadores estudiaron a 449 pacientes con ELA que participaron en un ensayo clínico. En dicho estudio se evaluaron la gravedad de sus síntomas y la progresión de su enfermedad y se les atribuyó una puntuación de cero a 40, donde las puntuaciones más altas indican síntomas menos graves de la enfermedad. Los investigadores midieron los **niveles de ácidos grasos omega-3 en la sangre** de estas personas y las colocaron en cuatro grupos, de mayor a menor nivel de ácidos grasos omega-3. Posteriormente hicieron un

seguimiento 18 meses para rastrear la funcionalidad física y la supervivencia de los grupos según el ensayo clínico.

Descubrieron que ALA proporcionaba la mayor cantidad de beneficios de todos los ácidos grasos omega-3, ya que estaba más fuertemente relacionado con un deterioro más lento y un menor riesgo de muerte. De los 126 participantes que murieron dentro de los 18 meses posteriores al comienzo del estudio, el 33% pertenecía al grupo con los niveles más bajos de ALA, mientras que el 19% pertenecía al grupo con los niveles más altos de ALA.

Tras ajustar factores que podrían influir en los resultados, como la edad, el sexo, el origen étnico, el IMC (índice de masa corporal), la duración de los síntomas y los antecedentes familiares de ELA, los investigadores calcularon que los participantes con los niveles más altos de ALA tenían un 50% menos riesgo de muerte durante el período de estudio que los participantes con los niveles más bajos de ALA.

Otros dos ácidos grasos también se asociaron con reducciones en el riesgo de muerte durante el período de estudio: el ácido eicosapentaenoico –otro [ácido graso omega-3 que se encuentra en los pescados grasos y el aceite de pescado](#)–, y el **ácido linoleico**, un ácido graso omega-6 que se encuentra en los aceites vegetales, nueces y semillas.

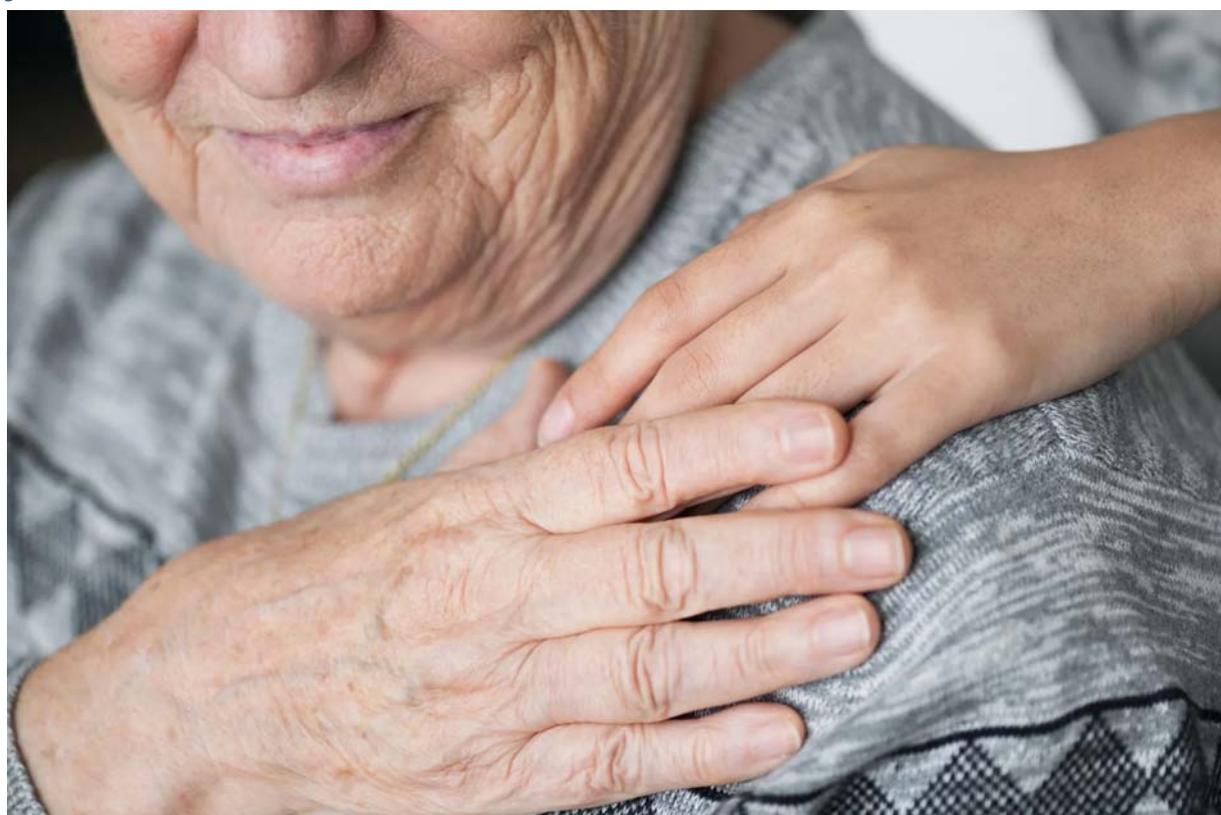
“El vínculo que encontró nuestro estudio entre la dieta y la ELA es intrigante”, ha señalado el autor principal **Alberto Ascherio**, profesor de epidemiología y nutrición. “Ahora nos estamos comunicando con investigadores clínicos para promover un ensayo aleatorio para determinar si el ALA es beneficioso en personas con ELA. Obtener financiamiento será un desafío, porque ALA no es un medicamento patentable, pero esperamos

lograrlo”, concluye.



# A la espera del posicionamiento de la EMA para el uso del fármaco Lecanemab en Europa

jun 19, 2023



Según Raquel Sánchez, neuróloga que coordina el grupo de estudio de conducta y demencias de la Sociedad Española de