

DESTACADO

Raqueta Rafa Nadal

Pueblos misterio España

Belén Rueda ictus

Pueblo no cambiará

Contar a los hijos que se tiene cáncer

"Se puede escapar alguna lágrima, pero hay que 'ir llorado"



# uppers



MÁS NOTICIAS

NEWSLETTER

PORTADA **SALUD Y FARMACIA**

## "Me va a estallar la cabeza": radiografía de la cefalea en racimos



Marta Legasa

25/03/2024

14:48h.





# INTER-FAX 962 660 383



📅 26 de marzo del 2024

🔄 ACTUALIZADO Martes, 26 Marzo 2024 | 10:04

## EL ECONÓMICO

Diario digital del Camp de Morvedre - Fundado en 1986



### Salud

Está aquí: [El Económico](#) / [Salud](#)

Es un tipo de dolor de cabeza extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien

## Alrededor de 50.000 personas en España padecen de cefalea en racimos

tamaño de la fuente 🔍 | [Imprimir](#)



Lunes, 25 Marzo 2024 18:47

La Cefalea en Racimos, es un tipo de dolor de cabeza extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor



Privacidad del ojo y la sien. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas 50.000 personas padecen cefalea en racimos en España.

«El dolor de la cefalea en racimos es generalmente unilateral, es decir, solo se experimenta en un lado de la cabeza, aunque la bilateralidad se puede encontrar en aproximadamente el 3%-6% de los pacientes cuando llevan muchos años padeciendo esta enfermedad. Además, generalmente, va acompañado de otros síntomas oculares o nasales como lagrimeo, enrojecimiento, congestión y/o secreción nasal. Por otra parte, el dolor es de gran intensidad y, durante los ataques, los pacientes no suelen tolerar estar tumbados o acostados. Todo lo contrario, suelen exhibir una gran inquietud motora», explica el Dr. Pablo Irimia, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología. «Otra de las características de este dolor de cabeza es que muchas de las crisis son nocturnas y típicamente aparecen a la misma hora. En diferentes estudios se ha visto que hasta un 86% de los pacientes consideran que sus crisis de dolor aparecen a la misma hora del día. Es importante recordar que muchos pacientes observan que sus crisis aparecen únicamente con los cambios de estación, principalmente al inicio de la primavera y el otoño, tienen crisis de dolor a lo largo de unas semanas o meses cada año y luego están asintomáticos. De ahí viene la denominación de cefalea en racimos, porque la enfermedad suele presentarse en periodos de ataques frecuentes», afirma.

Publicidad



PEUGEOT SERVICE  
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

NEUMÁTICOS A PUNTO PARA UN INVIERNO A TOPE

2X1 EN NEUMÁTICOS\*

SAUTO, S.L.  
Su servicio PEUGEOT en Sagunto - Tel 96 265 41 08

\*CONSULTE CONDICIONES DE LA PROMOCIÓN

El dolor de cabeza que genera la cefalea en racimos puede durar desde 15 minutos hasta 3 horas y los episodios de dolor suelen presentarse en grupos o 'racimos', que pueden durar semanas o meses antes de su remisión. Cuando las crisis de cefalea en racimos se presentan durante un año o más sin remisión o con períodos de remisión que duran menos de tres meses, se denomina cefalea en racimos crónica. La SEN calcula que hasta un 20% de los pacientes con cefalea en racimos padecen cefalea crónica y que aproximadamente un 10% de las formas crónicas son refractarias a los fármacos. Es precisamente en este grupo de pacientes donde la enfermedad se hace más invalidante, aunque, en general, es una enfermedad muy discapacitante: el 78% de los pacientes padecen restricciones importantes en su vida diaria y hasta un 44% de los pacientes asocia depresión.

Cada año, en España, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos de esta enfermedad, principalmente en personas de entre 20 y 40 años, aunque los síntomas de esta enfermedad pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas. Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común en varones en una ratio de 4:1. En todo caso, diversos estudios recientes han observado que, en los últimos años, se ha producido una reducción en la proporción hombres/mujeres

^

Privacidad llegando a estimar una ratio cercana ya a 3:1.

En todo caso, y aunque esta enfermedad sea más frecuente en varones, son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. No solo en cuanto a una mayor duración de los ataques o una mayor frecuencia, sino también en una mayor tendencia a la cronicidad.

Si le ha interesado esta información, puede unirse a nuestro canal de Telegram y recibirá todas las noticias que publicamos para el Camp de Morvedre. Síguenos en <https://t.me/eleco1986>



Publicado en [Salud](#)

Etiquetado como [#neurología](#) [#sen](#) [#enfermedades](#)

### Artículos relacionados (por etiqueta)

## El 15% de los pacientes de párkinson son diagnosticados antes de los 50 años

en Salud Por Redacción



La enfermedad de Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente tras la enfermedad de Alzheimer con una incidencia en aumento que se cree llevará a duplicar o incluso triplicar el número de afectados en nuestro país en las próximas décadas. Aunque el 70% de los pacientes co...

## Tratar la estenosis de uretra es clave para evitar enfermedades en el riñón

en Salud Por [Antonio José Fresno](#)



La estenosis de uretra es un estrechamiento del conducto urinario que se asocia con la dificultad para orinar, lo que a largo plazo puede provocar infecciones de orina, incontinencia urinaria, cálculos vesicales y, en algunos casos, vejiga hiperactiva. Según la Asociación Española de Urología a...

## Los virus del sarampión, varicela, paperas, polio o rubéola pueden causar encefalitis muy graves en personas no vacunadas

en Salud Por Redacción



La encefalitis es una enfermedad que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año padecen alrededor de 1.200 personas en España. La encefalitis puede afectar a personas de todas las edades, pero es más común en niños pequeños, adultos mayores y en personas con el siste...





SUSCRÍBETE

**DIRECTO** Siga la última hora de la actualidad política en España



Una excelente y saludable forma de dar sabor a nuestras recetas

## El condimento milenario de las abuelas en España que mejora tu memoria y evita su deterioro

Es un ingrediente que se puede utilizar en multitud de recetas y tiene numerosos beneficios para nuestro organismo.

26 marzo, 2024 - 02:12



EN: [ALZHEIMER](#) [CEREBRO](#) [CANELA](#) [ESPECIAS](#) ...

[Vicent Selva](#) •





siguen sorprendiendo a los científicos modernos. Entre estos tesoros, no podemos olvidar las **especias**. Son muchas, muy variadas, pero gran parte de ellas **son más que una forma de añadir sabor y aroma a nuestros platos**. Es el caso de la **canela**, que ha sido usada por el ser humano a lo largo de los siglos.

Desde los antiguos comerciantes de la Ruta de la Seda hasta los amantes de la gastronomía de hoy en día, la canela ha sido apreciada por su exquisito sabor y su capacidad para **transformar incluso los platos más simples en experiencias culinarias inolvidables**. Pero, ¿sabías que detrás de su fragante presencia se esconden también una serie de beneficios para la salud que han intrigado a médicos y científicos durante siglos?

La canela es una especia que se obtiene del árbol de canela, conocido científicamente como *Cinnamomum zeylanicum*, perteneciente a la familia de las lauráceas. Esta planta de hoja perenne produce **una corteza interna que se extrae pelando y frotando las ramas más pequeñas**. Posteriormente, esta corteza se enrolla y se deja secar para formar las conocidas ramas de canela.

## El poder del cinamaldehído



En cuanto a su valor nutricional, la canela contiene proteínas, destaca por su **contenido en hierro, calcio, zinc, potasio, selenio, vitamina B6 y C**, así como su aroma y sabor característicos, proporcionados por compuestos como el **cinamaldehído**. Por la presencia de estos nutrientes, la canela se relaciona con propiedades beneficiosas para la salud, como antioxidantes, antiinflamatorias y potencialmente protectores contra enfermedades neurodegenerativas y ciertos tipos de cáncer.

Recomendado por Outbrain

## Romero, poderoso analgésico



Es precisamente el cinamaldehído uno de los compuestos que ha investigado un equipo de la Universidad de Ciencias Médicas de Birjand (Irán). En el **estudio**, se concluye que incluir la canela en nuestra dieta puede ser de gran ayuda para evitar o retrasar este riesgo, gracias a su contenido en cinamaldehído, que es, además, el compuesto orgánico responsable de su sabor y de su olor.

[SUSCRÍBETE](#)

lograron identificar 40 estudios que cumplieran con los criterios necesarios para su análisis. Encontraron que los componentes naturales de la canela, como el eugenol, el cinamaldehído y el ácido cinámico, mostraron tener **un efecto positivo en la función cognitiva**.

De hecho, algunos estudios analizados sugirieron que estos elementos podrían **no solo prevenir, sino también reducir el deterioro de nuestras habilidades mentales**. Un estudio particularmente interesante se centró en adolescentes y reveló que masticar chicle de canela no solo mejoraba su memoria, sino que también reducía su ansiedad.

## Envejecimiento y alzhéimer en España

Los resultados puede resultar prometedores para avanzar en la prevención y tratamientos de pa  
Fundación Pasqua  
investigación cient  
catalán, **en Españ**  
**demencia**, siendo  
representando enti

Este trastorno imp

gnitivo. Según la  
lucro dedicada a la  
ece el político  
**afectadas por**  
ás frecuente,

res de 65 años y a

PORTADA

CIENCIA



SUSCRÍBETE

## los dos millones de afectados.

Por ese motivo, cualquier avance en las investigaciones es tomado siempre de forma muy positiva. En cualquier caso, **hay evidencias sólidas que respaldan la influencia positiva de los hábitos de vida saludables**, como evitar el tabaquismo, controlar los factores de riesgo cardiovascular como la presión arterial alta y el colesterol elevado, mantener una dieta equilibrada como la mediterránea, realizar ejercicio físico regularmente, mantener un peso saludable, cuidar la salud mental, mantenerse socialmente activo, practicar habilidades cognitivas, evitar lesiones en la cabeza, tratar la pérdida auditiva y limitar el consumo de alcohol.



## Te recomendamos

Recomendado por Outbrain



**Sé el primero en descubrir una conducción superior con el nuevo peugeot 5008**

Patrocinado por Peugeot



**Las sillas salvaescaleras portátiles son más simples y económicas de lo que piensa.**

Patrocinado por Sillas salvaescaleras portátil...

**Noticias hoy** [Dólar blue](#) [Aumento en jubilaciones](#) [Ley Bases](#) [Crimen del peluquero](#) [Estela de Carlotto](#) [Argentina vs](#)



Suscribite



**En vivo** [Dólar y dólar blue hoy: la cotización hoy](#) [Gran Hermano: todo sobre el rein](#)

## Internacional

# Por qué olvidamos lo que íbamos a hacer en otro lugar de la casa

Es frecuente entrar a un cuarto y no recordar para qué fuimos.  
La ciencia responde la verdad sobre el "efecto umbral".

(



¿Por que olvidamos qué íbamos a hacer? La ciencia tiene la respuesta.

REDACCIÓN CLARÍN



25/03/2024 17:31

Todos experimentamos más de una vez esta extraña sensación: ir a buscar alguna cosa a otra habitación y de repente, el cerebro entre en pausa y nos preguntamos: “**¿Qué había venido a buscar?**”. La ciencia explica **por qué olvidamos qué íbamos a hacer** y vale la pena conocer.

“La pérdida de la memoria es el **olvido inusual**. Cuando no se puede recordar hechos nuevos o acceder a uno o más recuerdos del pasado, o ambos”, explica desde *Medline Plus*, la Biblioteca

Nacional de Medicina de los Estados Unidos.

Y destacan que “puede presentarse por un **corto tiempo** y luego resolverse (transitorio), o **no desaparecer** y, dependiendo de la causa, puede empeorar con el tiempo”.

MERLUZA NEGRA: Pesca ilegal y NEGOCIO MILLONARI...

NOW  
PLAYING



Sin embargo, la situación cotidiana a la que nos referimos no tiene que ver con cuestiones graves, sino con lo que los científicos llaman “**efecto umbral**”.

Es más frecuente de lo que uno cree, e incluso una **señal de que el cerebro está funcionando.**

## **Por qué olvidamos los qué íbamos a hacer: efecto umbral**

Por dar un ejemplo, cuando estamos por salir de casa y volvemos a buscar las llaves, nos podemos topar con **otras cosas que llamen nuestra atención**, quitando el foco de la acción principal.

Estas microdesconexiones de la memoria no tienen nada de malo y sirven para explicar cómo organiza nuestro cerebro los



recuerdos, prioridades y objetivos.



Olvidarse qué vamos a hacer incluso puede ser señal de que el cerebro está funcionando bien.

Pero si la idea es hallar un "culpable", estudios de psicología y de las ciencias del comportamiento lo descubrieron. Y es uno bastante inesperado: las puertas.

Un estudio realizado por la Universidad de Notre Dame en 2011 observó que en estas pequeñas pérdidas de memoria interfiere en gran medida el simple acto de **atravesar una puerta**.

Este trabajo consistía en un software simple similar a un videojuego en el que cada uno de los participantes veía en la pantalla 55 habitaciones grandes y pequeñas.

A partir de esta interfaz, debían mover los objetos de habitación, que se ocultaban en una caja al estar en movimiento, e intercambiarlos por otros.

Al llegar a cada una de las habitaciones se le presentaba un objeto

(por ejemplo, un teléfono) y se les preguntaba si era lo que portaban, refiere el trabajo a cargo del **doctor en Psicología Gabriel Radvansky**.

Luego una **investigación a cargo del Knox College de Illinois** en 2016 tomó el mismo punto de partida pero fue un paso más allá, aparece como publicación de los *Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos (NIH)*.



Dos investigaciones explican por qué nos olvidamos de las cosas que íbamos a hacer.

Les pedía a sus participantes que se imaginaran el proceso de **llevar varias cosas de una habitación a otra**, y en algunas ocasiones se les solicitaba que imprimieran específicamente en su recreación mental el acto de cruzar una puerta.

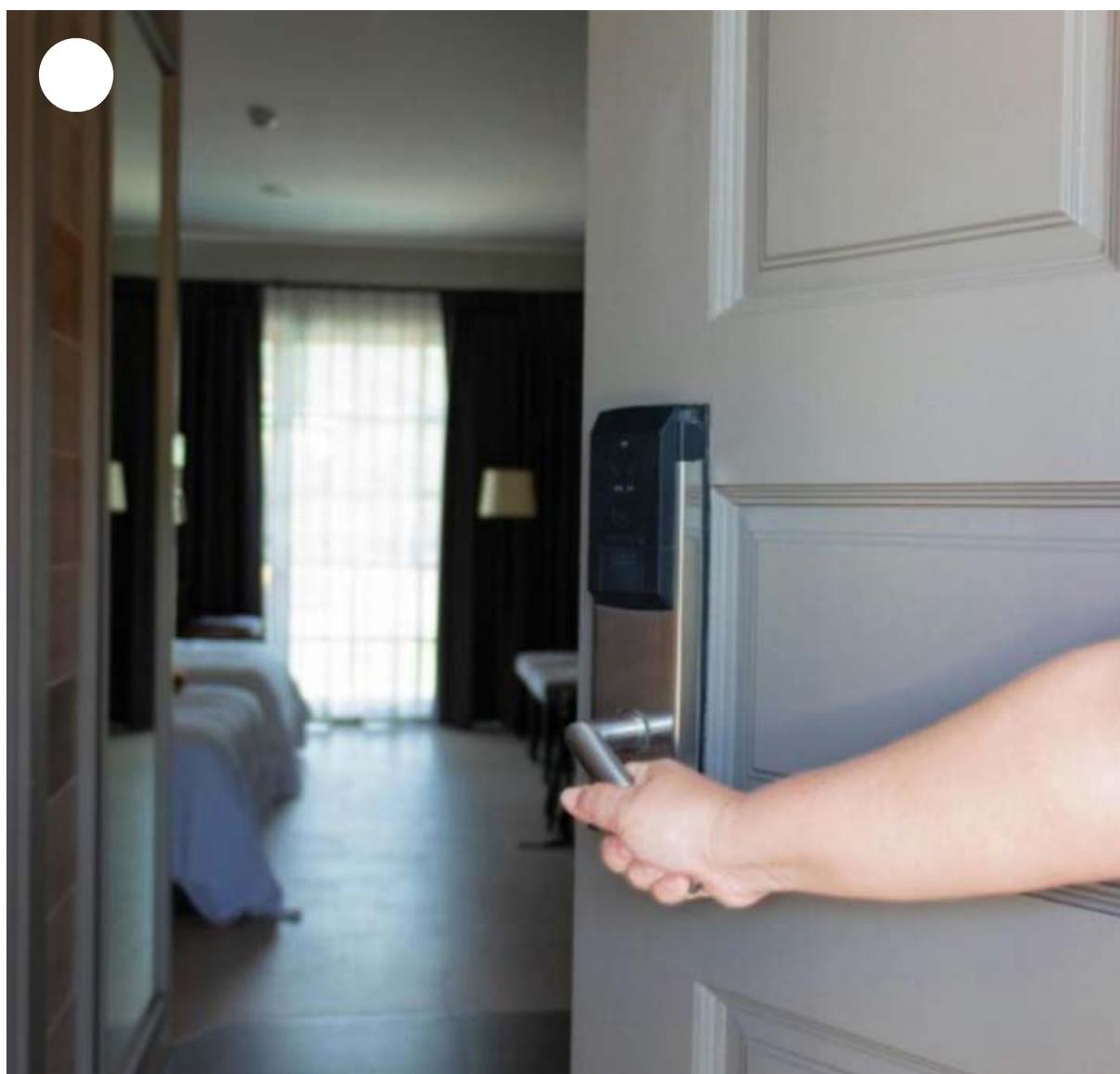
Otra vez cuando aparecía **“la puerta”**, en este caso mental, los casos de olvido repentino eran mucho más frecuentes.

Esto es lo que se conoce como *Doorway Effect*, traducido como Efecto Umbral, es decir, la curiosa relación entre **cambiar de**

**estancia y perder de vista** -y de memoria- qué habíamos ido a hacer allí.

## Fases del aprendizaje y memoria

Los procesos de aprendizaje de tareas o de hechos constan de diferentes fases y es importante saber en cuál se produce alguna disfunción que causa estos olvidos, tal como las expone **Félix Viñuela**, coordinador de la Sección de Neuropsicología de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



El efecto umbral tiene que ver con traspasar la puerta.

**Fase de retención de la nueva información.** En esta primera etapa es posible que no prestemos la suficiente atención o

que no tengamos la motivación y el interés necesarios.

**Fase de consolidación.** En la segunda fase puede aparecer un problema de consolidación en las zonas cerebrales que nos permiten grabar esos mensajes.

**Fase de trastorno de evocación.** Aunque hayamos prestado atención a la información y esté consolidada, después nos cuesta trabajo recuperarla por problemas cerebrales. Hay más problemas de evocación según se van cumpliendo años por envejecimiento fisiológico, ya que los procesos cognitivos funcionan de forma más lenta y cuesta más trabajo recuperar la información.

## Qué provoca la falta de memoria a corto plazo

Pero, claro está, existen muchos otros factores que provocan la falta de memoria a corto plazo. Y que no solo están asociados al envejecimiento.

Los siguientes son importantes tener en cuenta a la hora de olvidos reiterados.

**El estrés y el cansancio.** Son dos factores que los especialistas señalan porque padecer estrés o cansancio hace que la capacidad de atención a lo que sucede a alrededor baje considerablemente.





Estrés, cansancio y estado de ánimo pueden ser factores a la hora de los olvidos. Foto Shutterstock.

**Alimentación.** La alimentación influye mucho en la memoria y la habilidad de recordar ciertas cosas. Una dieta saludable contribuye a tener un cerebro joven y ágil, y este es el principal órgano y aliado de la memoria.

**Estados de ánimo.** Cuando nuestro cerebro está recibiendo un exceso de estímulos, se vuelve mucho más olvidadizo, advierten. Estados de ánimo como la tristeza, enojo o incluso alegría pueden provocar fallos en la memoria a corto plazo, al igual que disminuir la capacidad de procesar cualquier tipo de información.

**Mirá también**

---



Ad

MIGRAÑA

# ¿Qué causa la migraña en la mujer? Conoce el papel del cambio hormonal

Las hormonas también inciden en la aparición de migraña

Ad

Ad



La participación del cambio hormonal en las migrañas. Créditos: Canva



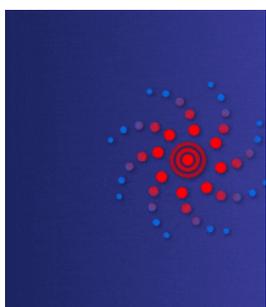
Por SARA I. M. GUTIERREZ Autor Verificado

Escrito en ESPECIALIDADES el 25/3/2024 · 11:45 hs

Información Verificada

Comparta este artículo

Falta de sueño, estrés, deshidratación, alimentación desbalanceada, exceso de calor, preocupación o trabajo. Existen diversos factores a los cuales atribuimos un dolor de cabeza. Por ello, resulta con tanta facilidad aliviar la molestia con una pastilla de venta libre. Sin embargo, dejamos fuera otras causas que requiere un diagnóstico y tratamiento dictados por un especialista, como **migraña** causada por **cambio hormonal**, especialmente en **mujeres**.



#### TE PODRÍA INTERESAR



##### VESÍCULA

**¿Qué pasa al quitar la vesícula como a Consuelo Duval?**



##### DETERIORO COGNITIVO LEVE

**¿Cómo detectar el deterioro cognitivo leve? Esto podría revelar la forma de caminar**

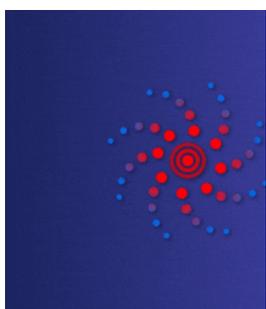
##### PARTO

**“La partería busca un acompañamiento humanitario y amoroso durante el parto”**

De acuerdo con la [Secretaría de Salud](#), la **migraña** es una enfermedad incapacitante que en México afecta a 20 millones de personas con repercusiones en su entorno social y laboral

debido a que las crisis pueden ser intensas y recurrentes. El dolor puede ser leve, pero conforme avanza es intenso y puede durar hasta 72 horas.

¿Qué otras características distinguen a la **migraña**? ¿Por qué el **cambio hormonal** se relaciona con la **migraña** en **mujeres**? ¿Existen medidas de prevención ante la **migraña**? Continúa leyendo esta nota para darle respuesta a dichos cuestionamientos. Recuerda acudir con un especialista en caso de molestias recurrentes y afecciones en la vida diaria.



## ¿Cómo es el dolor de cabeza por desequilibrio hormonal?

Según [MedlinePlus](#), la **migraña** es un tipo de dolor que puede ocurrir con síntomas, como náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz y al sonido. En la mayoría de las personas, se siente un dolor pulsátil únicamente de un lado de la cabeza. Una causa de la **migraña** es causada por actividad cerebral anormal, lo cual puede desencadenarse por diversos factores. Sin embargo, la cadena exacta de los hechos continúa sin aclararse.

Créditos: Canva

El portal añade que existen dos tipos principales de **migraña**: **migraña** con aura y **migraña** sin aura. La aura es el grupo de síntomas del sistema nervioso. Estos síntomas se consideran un signo de advertencia que una **migraña** está por venir presentándose en la visión con un punto de ceguera temporal, manchas de color, visión borrosa, dolor ocular, ver estrellas, ver líneas en zigzag, ver luces destellantes o sólo ver objetos cercanos.

Mayo Clinic [detalla](#) que la disminución de estrógeno antes del período puede provocar dolores de cabeza, de hecho, varias personas con **migrañas** reportan tener migrañas antes o durante la menstruación. Esto podría relacionarse con las **hormonas** de estrógeno y progesterona ante el cambio hormonal durante la menstruación o el embarazo, pues las bajas pueden empeorar los dolores de cabeza, mientras las altas los mejoran.



***"Con frecuencia las mujeres tendrán dolor de cabeza antes o durante la menstruación, incluso durante la ovulación. Sin embargo, en el***

*embarazo, sobre todo en el segundo trimestre, cuando los niveles de estrógenos, la mujer suele mejorar en cuanto a migrañas se refiere”, menciona Jesús Porta-Esseman, presidente de la Sociedad Española de Neurología para Infosalus.*

Créditos: Canva

El especialista destaca que cuando las **migrañas** y dolores de cabeza son relacionados con el **cambio hormonal** el tratamiento y prevención podría ser similar a los casos no relacionados con **hormonas**. Sin embargo, las personas que tienen **migrañas** con la menstruación pueden prever y tratar la crisis con la toma de medicamentos para prevenir el malestar. A la par, reconoce los retos que la **migraña** presenta a las **mujeres**, pues incide en su futuro personal y laboral.

Para enterarte de toda la información que necesitas sobre salud y bienestar síguenos en [Facebook](#) y [TikTok](#)

## TEMAS

migraña

mujer

cambio hormonal

---

Síguenos en

---

rece solo un garaje  
jular, pero espera a ver  
nterior!

blicidad Consejos y Trucos



Por lo que más quieras  
nunca compres estas  
camionetas SUV

Publicidad Lifestyle Latino

- 
- 1
- 
- 
- 
- 



20minutos

Seguir

25.6K Seguidores



# La enfermedad que produce inflamación cerebral y afecta sobre todo a niños y personas mayores

Historia de Sonia Guijarro • 1 día(s) • 5 minutos de lectura



La enfermedad que produce inflamación cerebral y afecta sobre todo a niños y personas mayores  
© Proporcionado por 20minutos

La inflamación del tejido cerebral puede provocar una amplia variedad de síntomas y afectar a estructuras próximas como [las meninges](#) o la médula espinal. Aunque no se trata de una

enfermedad muy prevalente, sus secuelas e incluso su **mortalidad** aún son muy elevadas.

En España, gracias a la vacunación y a la higiene, en las últimas décadas han dado **descendiendo progresivamente los casos** de encefalitis infecciosa, aunque existen múltiples causas que pueden provocar la enfermedad.



El Español

Así es la emotiva letra de 'Última', la canción de...

Publicidad

La **rapidez en el diagnóstico** es vital para poner en marcha el tratamiento adecuado, que en cada caso será diferente. Los expertos nos hablan de todas las perspectivas desde las que abordan [la encefalitis](#).

## ¿Qué es la encefalitis? Estos son sus síntomas

La encefalitis es una enfermedad neurológica que se manifiesta con la **inflamación del tejido cerebral**, que también podría afectar a las estructuras cercanas como las meninges (meningoencefalitis) o la médula espinal (mieditis o encefalomiелitis).

Una vez el tejido cerebral ha sufrido este 'ataque' se pueden

### Contenido patrocinado

rece solo un garaje  
jular, pero espera a ver  
nterior!

blicidad Consejos y Trucos



Por lo que más quieras  
nunca compres estas  
camionetas SUV

Publicidad Lifestyle Latino



La Vanguardia

Seguir

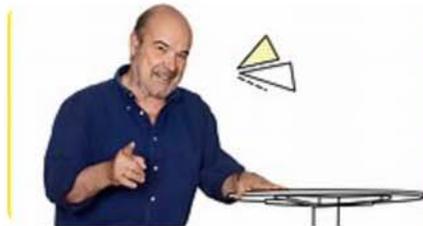
38.2K Seguidores



# Unos calcetines permiten anticiparse a episodios de agitación en personas con demencia

Historia de Mayte Rius • 1 semana(s) • 3 minutos de lectura

La empresa barcelonesa de desarrollo de software y aplicaciones de alta complejidad Unimedia Technology, conjuntamente con la firma británica Milbotix, ha desarrollado unos calcetines inteligentes que predicen episodios de agitación o agresividad en personas con demencia y Alzheimer. Se denominan SmartSocks y funcionan mediante una serie de sensores implantados en el tejido que son capaces de medir la frecuencia cardíaca, el sudor, la temperatura y el movimiento de la persona que los lleva.



MÁSMÓVIL

Contrata tu Fibra en MásMóvil

Publicidad

El sistema proporciona información en tiempo real de todos esos parámetros a través de una aplicación en el móvil del cuidador, que puede saber en todo momento el estado de la persona y recibe alertas si comienza a estresarse o a agitarse, de modo que puede anticiparse cuando se está iniciando un episodio de ansiedad y evitar

Unimedia y Milbotix tratan de dar respuesta así a un problema habitual de quienes atienden a personas con demencia o Alzheimer que tienen problemas de comunicación, se estresan o enfadan cuando no pueden expresar sus necesidades, y en algunos casos se vuelven agresivas y se hacen daño a sí mismas, a sus familiares y a sus cuidadores u otras personas con quienes conviven.

Durante este tipo de episodios, los pacientes se vuelven inquietos y tienen la necesidad de moverse o caminar de un lado para otro.

Continuar leyendo

## Contenido patrocinado



RIU Hotels & Resorts

**Ven a Riu y déjate sorprender**

Publicidad



El Español

**Así es la emotiva letra de 'Última', la canción de despedida de Shakira a Piq...**

Publicidad

## Más para ti

MARTES, 26 MARZO DE 2024

QUIÉNES SOMOS (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIENES-SOMOS/)

CONTACTO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/)

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/)

U=HTTPS%3A%2F%2FWWW.SALUDADIARIO (HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO)



(https://www.saludadiario.es/) DEL- MUTACIONES- DEL- INVESTIGACIONES-

Portada (https://www.saludadiario.es/) » Las mutaciones del ADN mitocondrial podrían predecir el párkinson

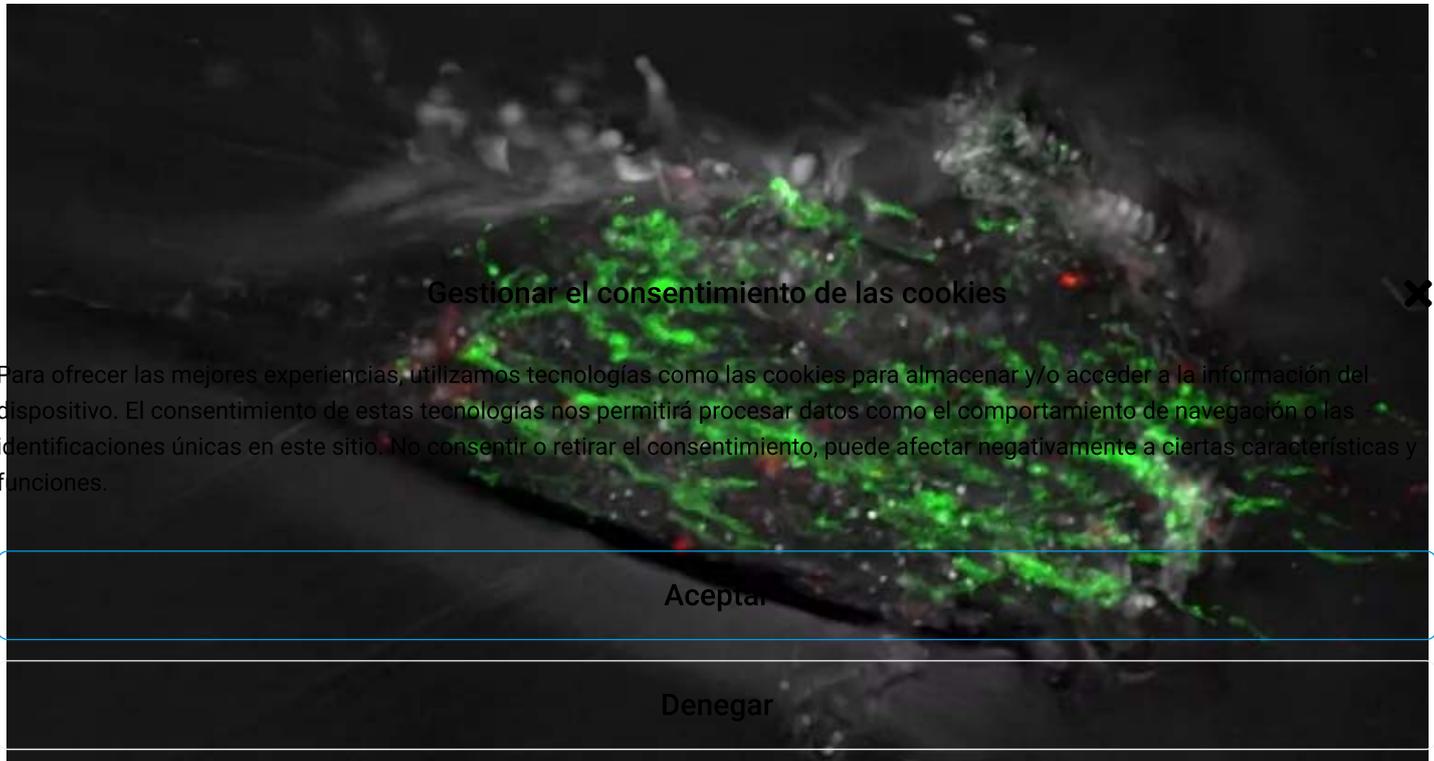
INVESTIGACIÓN (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/INVESTIGACION/) CSIC / CLINIC-IDIBAPS / UNIVERSIDAD DE BARCELONA

# Las mutaciones del ADN mitocondrial podrían predecir el párkinson

Un estudio señala que las deleciones, alteraciones del ADN mitocondrial que suponen la pérdida de material genético , se producen años antes de la aparición de los síntomas motores y cognitivos de la enfermedad neurodegenerativa

MERCÈ FERNÁNDEZ / CSIC 25 DE MARZO DE 2024

0 (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/INVESTIGACION/LAS-MUTACIONES-DEL-ADN-MITOCONDRIAL-PODRIAN-PREDECIR-EL-PARKINSON/#RESPOND)



Gestionar el consentimiento de las cookies

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

Investigadores del CSIC, el Hospital Clínic-IDIBAPS y la Universidad de Barcelona han

analizado muestras de 71 pacientes con trastornos de conducta del sueño en la fase REM, considerada un estadio inicial de la enfermedad de Parkinson.

El estudio, publicado en la revista *eBioMedicine*, del grupo *The Lancet*, muestra que los pacientes con este tipo de trastorno presentan en el líquido cefalorraquídeo niveles elevados de ADN mitocondrial con deleciones, mutaciones en las que la secuencia de ADN ha perdido algún fragmento del material genético, que actúan como mecanismo molecular primario del proceso neurodegenerativo asociado a la aparición de los síntomas motores y cognitivos del parkinson.

La enfermedad de Parkinson se asocia a una disfunción en las mitocondrias (<https://www.saludadiario.es/investigacion/hallado-complejo-molecular-relacionado-muerte-neuronal/>), los orgánulos encargados, entre otras cosas, de suministrar energía a las células.

Algunos estudios han demostrado que en el líquido cefalorraquídeo de pacientes de parkinson se observa que el ADN mitocondrial presenta defectos, lo que sería un indicador de ese funcionamiento defectuoso. Sin embargo, lo que está sin esclarecer es si ese malfuncionamiento mitocondrial es una consecuencia de la enfermedad de Parkinson o es previo, y es una de las causas de la enfermedad.

Esto es lo que ha intentado esclarecer ahora un equipo liderado por **Ramon Trullas**, investigador del CSIC en el Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona (IIBB-CSIC) y **Alex Iranzo**, del Servicio de Neurología del Hospital Clínic de Barcelona y de la Universidad de Barcelona, y jefe del grupo de investigación de neurofisiología clínica del IDIBAPS; ambos vinculados al CIBER de Enfermedades Neurodegenerativas (CIBERNED).

## Trastorno del sueño

En el trabajo, que se publica en la revista *eBioMedicine* y que se ha realizado gracias a la financiación de la Fundación Michael J. Fox, los investigadores han estudiado una cohorte de pacientes con trastorno de conducta del sueño durante la fase REM (IRBD, por sus siglas en inglés). El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Este trastorno consiste en una alteración de la fase de sueño profundo que se caracteriza por la falta de relajación muscular y la ejecución de movimientos bruscos y violentos de las extremidades y el tronco que pueden estar relacionados con sueños

agresivos.

Muchos pacientes con ese trastorno acaban desarrollando, al cabo de años, o bien parkinson o bien demencia de cuerpos de Lewy, razón por la cual se considera que podría ser un estadio temprano de estas enfermedades. En ambas se forman unos

depósitos redondos y anormales de proteína (llamados cuerpos de Lewy) en el cerebro

asociados a la muerte de las neuronas.

(HTTP:// (HTTPS://(HTTPS://(WHATSAPP://

La supervivencia de las neuronas, a diferencia de la mayoría de las células del cuerpo, depende en gran parte de la energía que proporcionan las mitocondrias, que son orgánulos intracelulares que poseen su propio ADN para funcionar correctamente. La presencia de ADN mitocondrial circulante con deleciones indica que las mitocondrias no pueden proporcionar la energía suficiente para que las neuronas mantengan su actividad y supervivencia a largo plazo.

WWW/FACBOOK.COM/LINKEDIN.COM/ SHARE/WHATSAPP/OWS/ TEXT=LAS+MI U=HTTPS%3A%2F%2FWWW.SALUDADIARIO MUTACIONEXT=LAS+MUTACIONES+AL+ADN DEL- MUTACIONES+WWW.SALUDADIARIO

## 71 pacientes

En colaboración con la Unidad de trastornos del sueño del Hospital Clínic de Barcelona, el equipo ha podido analizar muestras de 71 pacientes. De ellos, 34 fueron diagnosticados con trastorno de conducta del sueño durante la fase REM y, años después, desarrollaron la enfermedad de Parkinson o demencia de cuerpos de Lewy; 17 fueron diagnosticados también con trastorno de conducta del sueño en fase REM, pero permanecieron libres de enfermedad; y 20 conformaban un grupo de control sin trastorno de conducta del sueño ni parkinsonismo.

MITOCONDRIAN- LAS- MUTACIONES- PODRIAN MITOCONDRIAN- MUTACIONESBEL- PREDECIRPODIAN- DEL- ADN- EL- PREDECIR- ADN- MITOCONDRIA PARKINSON/ADN/PODIAN- PARKINSON/ADN/PODIAN/3A'

“Hemos encontrado que los pacientes con trastorno de la conducta del sueño en fase REM tienen niveles más altos de ADN mitocondrial con deleciones en comparación con el grupo control”, apunta Ramon Trullás, profesor de investigación del CSIC y líder del grupo de CIBERNED Mecanismos moleculares de neurodegeneración (<https://www.csic.es/es/actualidad-del-csic/determinan-que-las-mutaciones-del-adn-mitocondrial-podrian-predecir-el-parkinson>).

**Margalida Puigròs**, investigadora del IIBB-CSIC y primera autora del trabajo, explica que “los pacientes con trastorno de conducta del sueño en fase REM, tanto los que desarrollaron párkinson posteriormente como los que no, presentaron más ADN

mitocondrial circulante con deleciones, es decir, que han perdido algún fragmento de material genético- en el líquido cefalorraquídeo que el grupo control. Pero el hallazgo más relevante es que hemos observado que la cantidad de ADN con deleciones está

relacionada con el tiempo en que los pacientes con trastorno de conducta del sueño tardarán en manifestar los síntomas clínicos de la enfermedad de Parkinson”. Es decir, a más deleciones, antes aparecerá la enfermedad.

Estos resultados sugieren que la disfunción del ADN mitocondrial es un mecanismo molecular primario de la cascada fisiopatológica que precede a la manifestación clínica motora y cognitiva de la enfermedad de Parkinson.

### Referencia científica.

Margalida Puigròs, Anna Calderon, Daniel Martín-Ruiz, Mònica Serradei, Manuel Fernández, Amaia Muñoz-Lopetegi, Gerard Mayà, Joan Santamaria, Carles Gaig, Anna Colell, Eduard Tolosa, Alex Iranzo and Ramon Trullas. **Mitochondrial DNA deletions in the cerebrospinal fluid of patients with idiopathic REM sleep behaviour disorder.** *eBioMedicine*: DOI: [doi.org/10.1016/j.ebiom.2024.105065](https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2024.105065) (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352396424001002?via%3Dihub>)

**TAGS** ▶ [CSIC \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/CSIC/\)](https://www.saludadiario.es/tag/csic/)  
[PÁRKINSON \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/PARKINSON/\)](https://www.saludadiario.es/tag/parkinson/)

DEL- MUTACIONES  
ADN- DEL- INVESTIGACIONES  
MITOCONDRIAN- LAS- MUTACIONES-  
SIGUIENTE NOTICIA  
PODRIAN-MITOCONDRIAN-DEL-  
PREDECIR-ADN- DEL- ADN-  
EL- PREDECIR- ADN- MITOCONDRIA  
PARKINSON%2F) MITOCONDRIAN-  
PARKINSON%2F) MITOCONDRIAN-  
PREDECIR- EL-  
EL- PARKINSON/  
PARKINSON/)

ANTERIOR NOTICIA

SIGUIENTE NOTICIA

[La proteína C3G en plaquetas podría ser un indicador de malignidad de un tumor \(https://www.saludadiario.es/investigacion/la-proteina-c3g-en-plaquetas-podria-ser-un-indicador-de-malignidad-de-un-tumor/\)](https://www.saludadiario.es/investigacion/la-proteina-c3g-en-plaquetas-podria-ser-un-indicador-de-malignidad-de-un-tumor/)

[Acerca de las responsabilidades en el SNS \(https://www.saludadiario.es/opinion/acerca-de-las-responsabilidades-en-el-sns/\)](https://www.saludadiario.es/opinion/acerca-de-las-responsabilidades-en-el-sns/)

## Contenidos relacionados

### Gestionar el consentimiento de las cookies



Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

**Aceptar**

[Generan un nuevo modelo animal para estudiar el párkinson antes de que aparezca la neurodegeneración \(https://www.saludadiario.es/investigacion/generan-un-nuevo-modelo-animal-para-estudiar-el-parkinson-antes-de-que-aparezca-la-neurodegeneracion/\)](https://www.saludadiario.es/investigacion/generan-un-nuevo-modelo-animal-para-estudiar-el-parkinson-antes-de-que-aparezca-la-neurodegeneracion/)

[Más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica en España \(https://www.saludadiario.es/pacientes/mas-de-23-millones-de-personas-padecen-algun-tipo-de-enfermedad-neurologica-en-espana/\)](https://www.saludadiario.es/pacientes/mas-de-23-millones-de-personas-padecen-algun-tipo-de-enfermedad-neurologica-en-espana/)

**Denegar**

**Ver preferencias**

## Ictus

Se entiende por ictus la interrupción brusca de la circulación cerebral tras una lesión de los vasos cerebrales.

### ¿Qué es el ictus?

Se entiende por ictus la **interrupción brusca de la circulación cerebral** tras una lesión de los vasos sanguíneos de esta zona. Generalmente se produce de forma inesperada y puede evolucionar en cuestión de minutos en síndromes neurológicos importantes.

Los diferentes tipos de ictus son:

- Accidente isquémico transitorio o AIT.
- Ictus aterotrombótico o trombosis.
- Ictus embólico o embolia.
- Ictus hemodinámico.
- Ictus hemorrágico.

### ¿Qué síntomas presenta un ictus?

Los síntomas relacionados con el ictus suelen ser, a menudo, una señal de alarma y **van en función de la parte del cerebro donde se produzcan**.

Si se manifiesta en el hemisferio izquierdo puede afectar a la **expresión o comprensión del lenguaje**, produciendo dificultad al hablar, mutismo, sustitución de palabras o sílabas, fallos en la denominación de objetos y problemas para leer y/o escribir.

En el caso de afectar al hemisferio derecho el paciente puede tener una falta de reconocimiento del lado izquierdo del cuerpo o del entorno, problemas de atención, distracciones frecuentes, pérdida de la concentración, escaso reconocimiento de los conflictos actuales o futuros, incluso sin reconocer la propia enfermedad y problemas de conducta por impulsividad o cambios bruscos de carácter.

Los síntomas que se producen en ambos casos son **debilidad o pérdida de sensibilidad del lado del cuerpo contrario** y también **pérdida de visión en el campo visual contrario**. En casos graves se puede llegar al coma o incluso el paciente puede perder la vida.

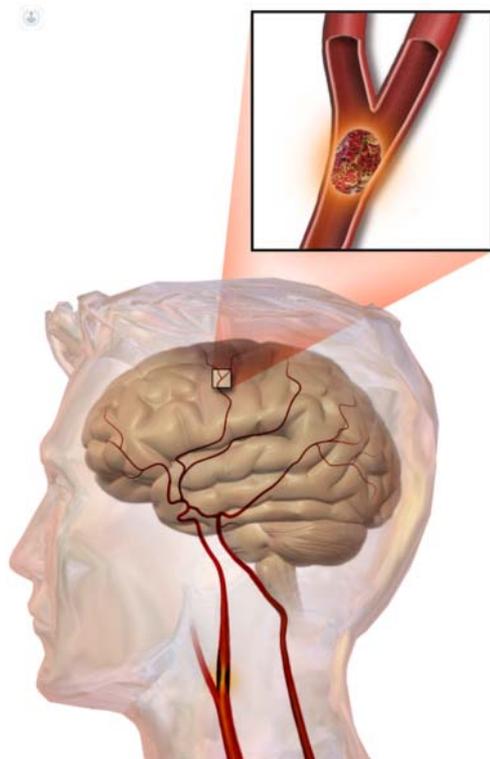
### Causas del ictus: por qué se produce

Se conocen tres formas básicas de mecanismos de acción en los ictus:

- La **hemorrágica** (la arterioesclerosis y la hipertensión arterial suelen ser las causas

más frecuentes).

- La **trombosis cerebral**, siendo nuevamente la arterioesclerosis la causa más frecuente.
- Y la **embolia cerebral**.



*Un ictus se produce por una interrupción brusca de la circulación cerebral por una lesión de los vasos sanguíneos de esta zona*

### ¿Se puede prevenir un ictus?

Del mismo modo que ocurre con otras patologías, la prevención del ictus se puede conseguir eliminando de la vida cotidiana los factores de riesgo o hábitos poco saludables, como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol, entre otros. Además, la hipertensión arterial y la diabetes deben ser controladas por un especialista, en caso de que el paciente sufra de estas patologías.

Otros factores de riesgo que pueden propiciar el ictus son: que el paciente tenga altos índices de colesterol, la obesidad y sufrir ciertas patologías del corazón, como arritmias o infartos de miocardio. Estos últimos pueden originar coágulos de sangre que viajen hasta las arterias del cerebro, obstruyéndolas y produciéndose un ictus isquémico por embolia.

### ¿En qué consiste el tratamiento?

Los especialistas siempre consideran que los ictus **deben ser tratados en menos de tres horas** por un equipo de neurólogos para prevenir complicaciones. El primer tratamiento aplicado es **inyectar anticoagulantes** para eliminar el coágulo o el trombo, y permitir un flujo sanguíneo habitual.

En caso de hemorragia es posible que el paciente requiera una angiografía intervencionista o un cateterismo y así reparar la arteria dañada a través de stents o

insertando un clip o grapa en el aneurisma causantes de sangrado. En situaciones graves en que la vida del paciente peligre, el drenaje quirúrgico mediante catéter permite expulsar la sangre al exterior.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ofrece una serie de consejos para pacientes que han sufrido un ictus.



Stiri, investigatii, reportaje si editoriale

⚡ RANDOM NEWS

MENU



STIRI ▶ un cargero contra el Francis Scott Key



Că ▶▶

Home » Acasa »

La posible causa de la ELA de tipo hereditaria: „la acumulación de ‘proteínas basura’ en las neuronas motoras”

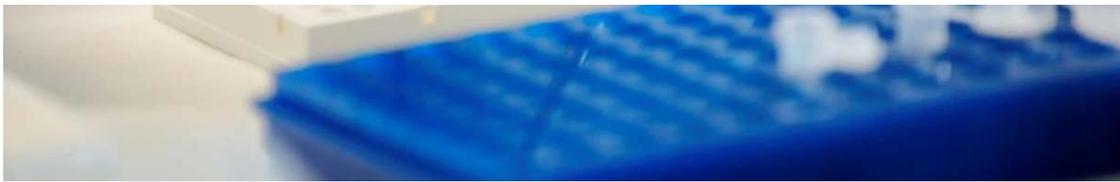
ACASA

# La posible causa de la ELA de tipo hereditaria: „la acumulación de ‘proteínas basura’ en las neuronas motoras”

🕒 18 Ore Ago 🗨️ 0 🕒 6 Mins



Dale a tu coche lo que qu



La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) ha sido catalogada por la Sociedad Española de Neurología (SEN) como la tercera enfermedad neurodegenerativa más común en España, solo por detrás del Alzheimer y el Parkinson. Esta patología, que no cuenta con un tratamiento farmacológico específico para su cura, consiste en la degeneración progresiva de las neuronas responsables de transmitir los estímulos desde el sistema nervioso central hasta los músculos del cuerpo. „La debilidad muscular, la atrofia muscular, las contracciones musculares o el aumento del tono muscular” son algunos de los síntomas de la enfermedad que terminan por provocar una parálisis general en el paciente. Las estadísticas publicadas por la propia sociedad científica desvelan que alrededor de 700 personas desarrollan los síntomas de la ELA cada año en España.

Aunque las causas de la enfermedad aun se desconocen, a día de hoy unidades médicas investigan para esclarecer su origen. Recientemente el Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO), institución dependiente al Instituto de Salud Carlos III, ha desvelado en la revista científica *Molecular Cell* los resultados de los ensayos clínicos que iluminan el origen de la ELA. El jefe del Grupo de Inestabilidad Genómica del CNIO, Óscar Fernández-Capetillo, que es quien ha coordinado al equipo de investigación, apunta a „la acumulación de ‘proteínas basura’ en las neuronas motoras”. El bioquímico español explica que se trata de „proteínas sin ninguna función, conocidas como ribosomales, que se acumulan indebidamente e impiden que la célula funcione bien hasta que colapsa porque los sistemas de limpieza celular dejan de operar”.

La investigación realizada sugiere que „la ELA tiene un origen similar a otro grupo de enfermedades raras conocidas como ribosomopatías, asociadas también a un exceso de proteínas ribosomales no funcionales”. Sin embargo, „en el caso de la ELA, el problema está restringido a las neuronas motoras”.



ELA hereditario comparten mutaciones en un gen llamado C9ORF72 que derivan en la producción de unas proteínas tóxicas ricas en el aminoácido arginina. Estas proteínas tóxicas, que se pegan al ADN y el ARN, afectan a prácticamente todas las reacciones de la célula que usan estos ácidos nucleicos. De esta forma, „la célula va acumulando un exceso de proteínas ribosomales huérfanas y acaban colapsando los sistemas de limpieza celular, lo que finalmente deriva en la muerte de las neuronas motoras”, explica Fernández-Capetillo.

## Una vía de solución contra la ELA hereditaria

„Dado que el problema es el exceso de ‘basura ribosomal’, exploramos estrategias para que las células produzcan menos ribosomas”. Los ensayos clínicos consistieron en „apagar con manipulación genética y farmacológica dos de los mecanismos de generación de ribosomas en tejidos in vitro”. Los resultados demostraron que „al producir menos ‘basura’, la toxicidad se reduce”. Sin embargo, el jefe del Grupo advierte que estos primeros resultados „deben ser interpretados con prudencia, ya que simplemente indican la posible existencia de vías que no se habían explorado para buscar tratamientos contra la ELA”.

[« Previous:](#)

Actrița iubită de români, dar detestată de bolșevici. Cum a ajuns Tina Barbu să moară în chinuri grele

[Next: »](#)

‘Plastic’ football fans from abroad can be just as passionate as local lifers | Letters

### LASĂ UN RĂSPUNS

Adresa ta de email nu va fi publicată. Câmpurile obligatorii sunt marcate cu \*

Comentariu \*

# Investigadores españoles descubren que las mutaciones del ADN mitocondrial pueden predecir el Parkinson

Por **Sala de Noticias** - 26/03/2024



Mujer con dolores en las articulaciones (Shutterstock)

Un nuevo avance en la investigación ha arrojado luz sobre aspectos hasta entonces desconocidos del Parkinson. Un estudio del CSIC, el Hospital Clínic-IDIBAPS y la Universidad de Barcelona ha descubierto que las deleciones, que son alteraciones del ADN de las mitocondrias que suponen la pérdida de material genético en la secuencia de ADN, se comienzan a producir años antes de la aparición de los primeros síntomas del Parkinson.

Los científicos analizaron las muestras de 71 pacientes con trastornos de conducta del sueño en la fase REM, un estadio inicial y un indicador de esta enfermedad. El estudio, publicado en la revista eBioMedicine del grupo The Lancet, muestra que los pacientes con este tipo de trastorno presentan en el líquido cefalorraquídeo niveles elevados de ADN mitocondrial con deleciones, que actúan como mecanismo molecular primario del proceso neurodegenerativo asociado a la aparición de los síntomas motores y cognitivos del Parkinson.

Te puede interesar: Los hospitales españoles tienen una cuenta pendiente con la ciberseguridad: "Los datos médicos confidenciales pueden estar en peligro"

La enfermedad de Parkinson se asocia a una disfunción en las mitocondrias, los orgánulos encargados, entre otras cosas, de suministrar energía a las células. Algunos estudios han demostrado que en el líquido cefalorraquídeo de pacientes de Parkinson se observa que el ADN mitocondrial presenta defectos, lo que sería un indicador de ese funcionamiento defectuoso. Sin embargo, lo que está sin esclarecer es si ese malfuncionamiento mitocondrial es una consecuencia de la enfermedad de Parkinson o es previo, y es una de las causas de la enfermedad.

Esto es lo que ha intentado esclarecer ahora un equipo liderado por Ramon Trullàs, investigador del CSIC en el Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona (IIBB-CSIC) y Alex Iranzo, del Servicio de Neurología del Hospital Clínic de Barcelona y de la Universidad de Barcelona, y jefe del grupo de investigación de neurofisiología clínica del IDIBAPS; ambos vinculados al CIBER de Enfermedades Neurodegenerativas (CIBERNED).

Te puede interesar: Mucho más que una compañía fiel: la ciencia desvela nuevos beneficios de tener un perro

En el trabajo, los investigadores han estudiado una cohorte de pacientes con trastorno de conducta del sueño durante la fase REM. Este trastorno consiste en una alteración de la fase de sueño profundo que se caracteriza por la falta de relajación muscular y la ejecución de movimientos bruscos y violentos de las extremidades y el tronco que pueden estar relacionados con sueños agresivos.

Muchos pacientes con ese trastorno acaban desarrollando, al cabo de años, o bien Parkinson o bien demencia de cuerpos de Lewy, razón por la que se considera que podría ser un estadio temprano de estas enfermedades. En ambas, se forman unos depósitos redondos y anormales de proteína (llamados cuerpos de Lewy) en el cerebro asociados a la muerte de las neuronas.

La supervivencia de las neuronas, a diferencia de la mayoría de las células del cuerpo, depende en gran parte de la energía que proporcionan las mitocondrias, que son orgánulos intracelulares que poseen su propio ADN para funcionar correctamente. La presencia de ADN mitocondrial circulante con deleciones indica que las mitocondrias no pueden proporcionar la energía suficiente para que las neuronas mantengan su actividad y supervivencia a largo plazo.

Marc Gauthier, de 62 años, ha vuelto a caminar tras un diagnóstico de Parkinson hace ya tres décadas.

Los datos del Parkinson en España

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), se estima que al menos 300.000 personas sufren de Parkinson en España, con un incremento del 272% desde 2011, lo que representa un aumento considerable en el número de afectados por esta enfermedad neurodegenerativa. Cada año se identifican alrededor de 10.000 nuevos casos en España, y se estima que un tercio de las personas afectadas aún no han sido diagnosticada.

La enfermedad de Parkinson afecta a personas de todas las edades, con un 15% de los casos correspondientes a menores de 50 años. Además, se destaca que los pacientes con Parkinson pueden tardar entre 1 y 3 años en obtener un diagnóstico, y hasta un 25% de los pacientes diagnosticados pueden tener en realidad otra enfermedad.

\* Información elaborada por Europa Press

Fuente: <https://www.infobae.com/tag/policiales>

**Sala de Noticias**

martes, 2 de abril de 2024

# La Tribuna de Ciudad Real



11°

Kiosko



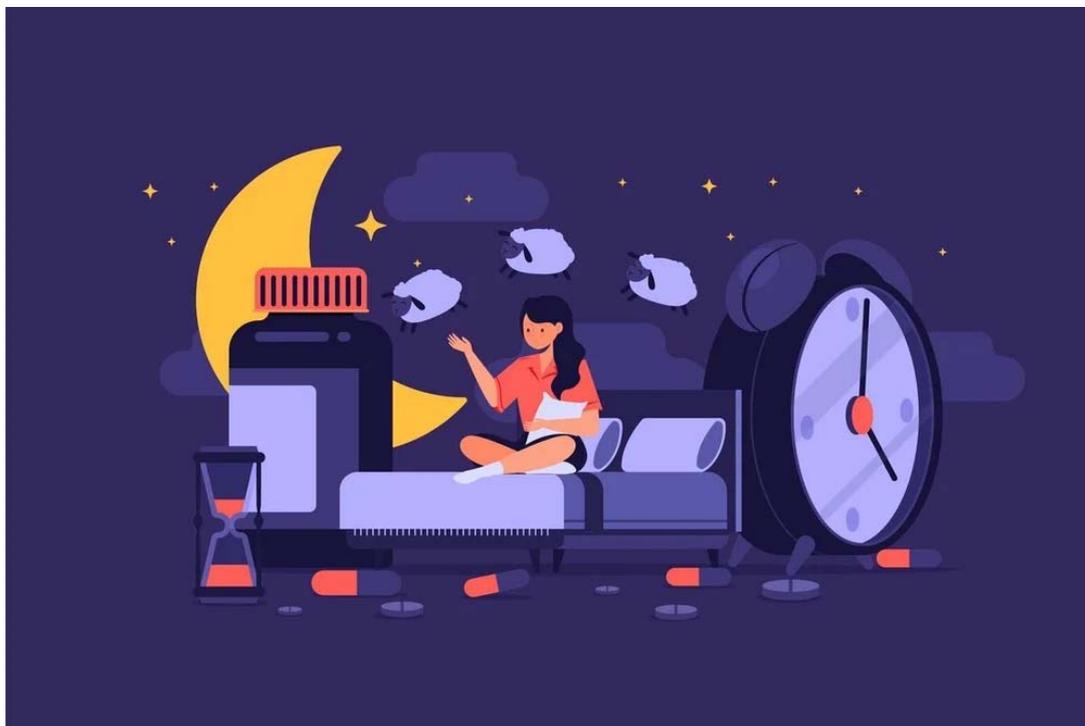
## La Tribuna de Ciudad Real

CIUDAD REAL PUERTOLLANO PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN AGENDA GALERÍAS

SALUD

### Una gran parte de los trastornos del sueño se pueden tratar

Agencias - viernes, 29 de marzo de 2024



Una gran parte de los trastornos del sueño se pueden tratar - Foto: Imagen de Freepik

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10 por ciento de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, sin embargo, el responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, Emilio Gómez, asegura que «la mayor parte de los trastornos del sueño se pueden prevenir y/o tratar».

El especialista señala que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

«Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar», indica Gómez.

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia no están probadas. Por el



contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente hay opciones, incluso nuevos medicamentos aprobados recientemente, «sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodiazepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España».

**ARCHIVADO EN:** Sueño, Neurología, Salud, Médicos, Medicamentos, España, Enfermedades

### Contenido patrocinado

Recomendado por 



Aquí tienes la guía de prevención sobre el Alzheimer ¡Descárgala...

Patrocinado por Fundación Pa...



Las sillas salvaescaleras portátiles son más simples y económicas ...

Patrocinado por Sillas salvaes...



¿Sabías cuáles son las razas de perros más robadas del mundo?

Las 10 razas de perros más robadas: ¡entérate de cuál...  
Patrocinado por mundo canino



Propietarios de casas pueden obtener placas solares casi gratis

Patrocinado por Subvenciones Energía Solar en ...



Nuevo Jeep Avenger. Combinación única de estilo y funcionalidad

Patrocinado por Jeep



Prepárate para el cambio. Descubre el CUPRA. Formentor.

Patrocinado por Cupra Formen...



Los españoles nacidos antes del 1970 tienen derecho a estos nuevos...

Patrocinado por Top Audifonos



¡Es la Cuenta NÓMINA! Sin comisiones\* ni condiciones al traer tu...

Transferencias gratis en el día  
Patrocinado por ING. do your t...

Las casas modulares son el futuro y sorprendentemente asequibles

Patrocinado por Casas modulares | Anuncios de...

"1 de cada 3 casos de Alzheimer se podría prevenir con hábitos saludables"

Descarga la Guía gratis  
Patrocinado por Fundació Pasqual Maragall

martes, 2 de abril de 2024

# Diario de Burgos



8°

Suscríbete

## Diario de Burgos

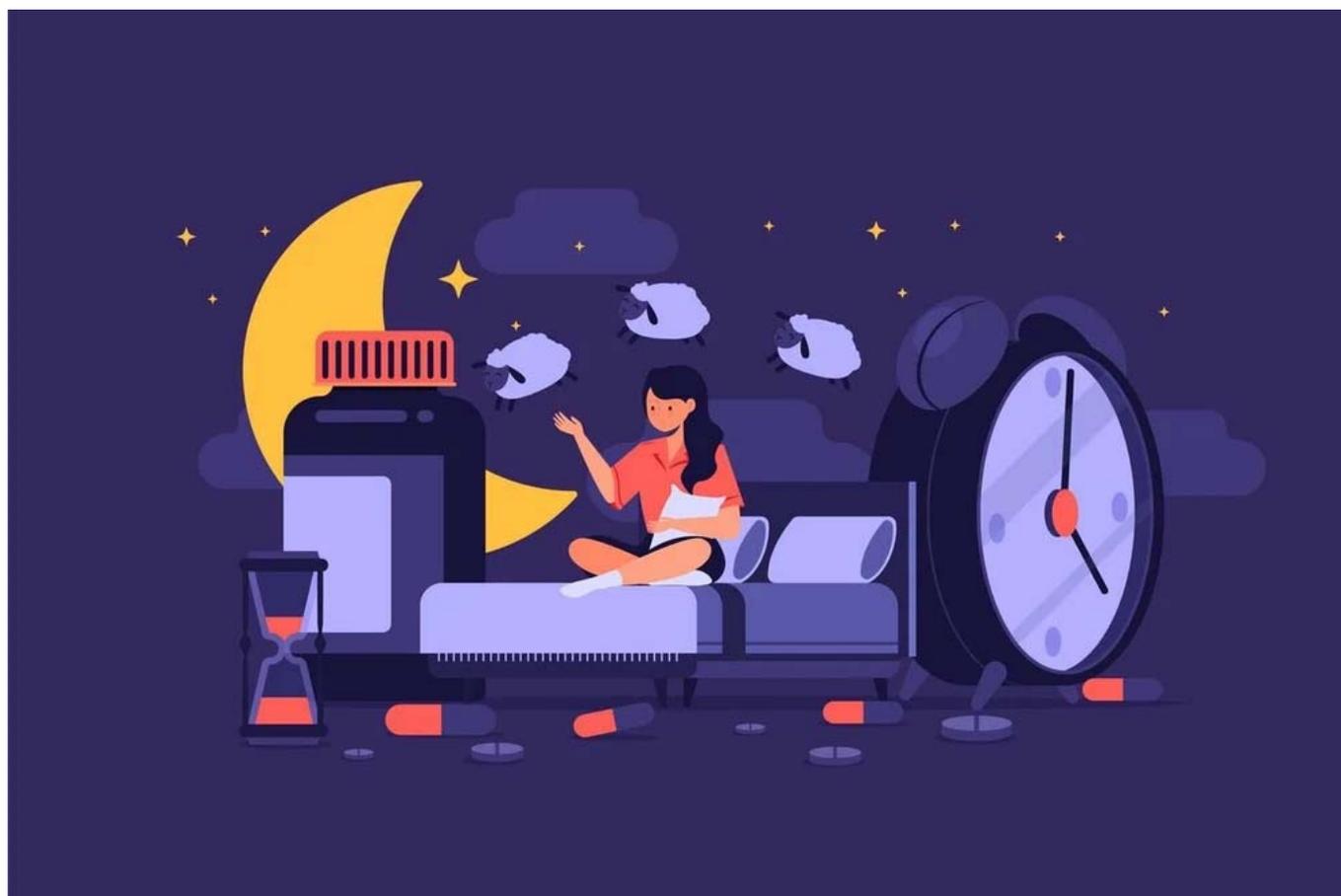


BURGOS PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERÍAS PODCAST

SALUD

### Una gran parte de los trastornos del sueño se pueden tratar

Agencias - viernes, 29 de marzo de 2024



Una gran parte de los trastornos del sueño se pueden tratar - Foto: Imagen de Freepik

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10 por ciento de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, sin embargo, el responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, Emilio Gómez, asegura que «la mayor parte de los trastornos del sueño se pueden prevenir y/o tratar».



Privacidad

El especialista señala que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

«Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar», indica Gómez.

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente hay opciones, incluso nuevos medicamentos aprobados recientemente, «sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodicepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España».

**ARCHIVADO EN:** Sueño, Neurología, Salud, Médicos, Medicamentos, España, Enfermedades

## Contenido patrocinado

Recomendado por 

### LIDL

Descubre las ofertas semanales del folleto de LIDL

[Patrocinado por LIDL](#)

Este aceite hace maravillas para la audición. Incluso escucharás el ronroneo del gato.

[Patrocinado por bettermethod24.com](#)

Sé el primero en descubrir una conducción superior con el nuevo peugeot 5008

[Patrocinado por Peugeot](#)

Aprovecha las subvenciones de 2024 para instalar paneles solares

Propietario de casa

[Patrocinado por Subvenciones y ayudas Energía ...](#)

## Diario de Burgos



martes, 2 de abril de 2024

# El Día de Segovia

## El Día de Segovia



7°

Kiosko

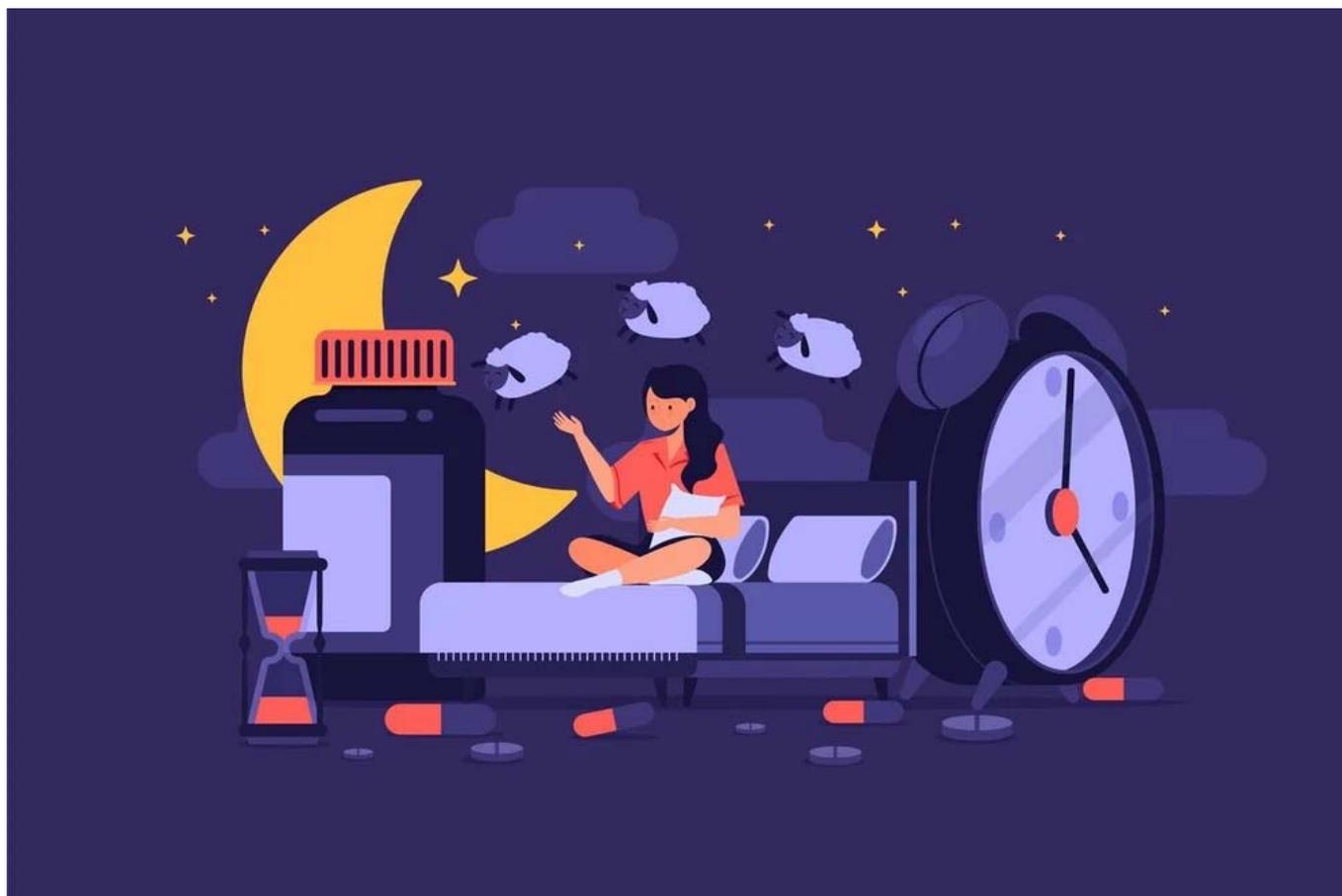


SEGOVIA PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE AGENDA GALERÍAS

SALUD

## Una gran parte de los trastornos del sueño se pueden tratar

Agencias - viernes, 29 de marzo de 2024



Una gran parte de los trastornos del sueño se pueden tratar - Foto: Imagen de Freepik

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10 por ciento de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, sin embargo, el responsable de la



Privacidad

Unidad del Sueño del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, Emilio Gómez, asegura que «la mayor parte de los trastornos del sueño se pueden prevenir y/o tratar».

El especialista señala que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

«Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar», indica Gómez.

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente hay opciones, incluso nuevos medicamentos aprobados recientemente, «sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodiacepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España».

**ARCHIVADO EN:** Sueño, Neurología, Salud, Médicos, Medicamentos, España, Enfermedades

## Contenido patrocinado

Recomendado por 

En UNIR te damos la Fuerza que necesitas para que consigas tus...  
La fuerza que necesitas  
Patrocinado por UNIR

Aquí tienes la guía de prevención sobre el Alzheimer ¡Descárgala...  
Patrocinado por Fundación Pa...

¡Nuevo Astra Tech Edition con disponibilidad inmediata!  
Patrocinado por Opel

Disponible por 8.890€.  
¡Descúbrelo!  
Patrocinado por Nuevo Citroën...

Las sillas salvaescaleras portátiles son más simples y económicas ...  
Patrocinado por Sillas salvaes...

Este aceite hace maravillas para la audición. Incluso...  
Patrocinado por bettermethod...



[diariodeavila.es](https://www.diariodeavila.es)

# Una gran parte de los trastornos del sueño se pueden tratar

*Diario de Ávila*

2-3 minutos

---

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10 por ciento de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, sin embargo, el responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, Emilio Gómez, asegura que «la mayor parte de los trastornos del sueño se pueden prevenir y/o tratar».

El especialista señala que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

«Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar», indica Gómez.

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia

no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente hay opciones, incluso nuevos medicamentos aprobados recientemente, «sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodíacepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España».

martes, 2 de abril de 2024

# La Tribuna de Toledo



11°

Kiosko



## La Tribuna de Toledo

TOLEDO TALAVERA PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE AGENDA GALERÍAS

SALUD

### Una gran parte de los trastornos del sueño se pueden tratar

Agencias - viernes, 29 de marzo de 2024



#### Has decidido rechazar las cookies

Cuando acepta las cookies no solo acepta publicidad personalizada, también respalda un servicio gratuito de información veraz y contribuye a que **La Tribuna de Toledo** siga ofreciéndole con rigor la actualidad de su ciudad y su provincia sin necesidad de pagos ni suscripciones. Si quiere, puede aceptarlas en el botón inferior.

Siempre tendrá la opción de volver a rechazarlas a través del apartado 'Privacidad' que encontrará en la esquina inferior derecha.

Volver para aceptar

tratar».

El especialista señala que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

«Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar», indica Gómez.

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente hay opciones, incluso nuevos medicamentos aprobados recientemente, «sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodiacepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España».



**ARCHIVADO EN:** Sueño, Neurología, Salud, Médicos, Medicamentos, España, Enfermedades

**Contenido patrocinado**

Recomendado por Outbrain

"1 de cada 3 casos de Las sillas salvaescaleras Los españoles nacidos

## Has decidido rechazar las cookies

Cuando acepta las cookies no solo acepta publicidad personalizada, también respalda un servicio gratuito de información veraz y contribuye a que **La Tribuna de Toledo** siga ofreciéndole con rigor la actualidad de su ciudad y su provincia sin necesidad de pagos ni suscripciones. Si quiere, puede aceptarlas en el botón inferior.

Siempre tendrá la opción de volver a rechazarlas a través del apartado 'Privacidad' que encontrará en la esquina inferior derecha.

[Volver para aceptar](#)

martes, 2 de abril de 2024

# Diario Palentino



8°

Suscríbete



## Diario Palentino

PALENCIA PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERÍAS

SALUD

### Una gran parte de los trastornos del sueño se pueden tratar

Agencias - viernes, 29 de marzo de 2024



#### Has decidido rechazar las cookies

Cuando acepta las cookies no solo acepta publicidad personalizada, también respalda un servicio gratuito de información veraz y contribuye a que **Diario Palentino** siga ofreciéndole con rigor la actualidad de su ciudad y su provincia sin necesidad de pagos ni suscripciones. Si quiere, puede aceptarlas en el botón inferior.

Siempre tendrá la opción de volver a rechazarlas a través del apartado 'Privacidad' que encontrará en la esquina inferior derecha.

Volver para aceptar

tratar».

El especialista señala que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

«Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar», indica Gómez.

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente hay opciones, incluso nuevos medicamentos aprobados recientemente, «sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodiacepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España».



**ARCHIVADO EN:** Sueño, Neurología, Salud, Médicos, Medicamentos, España, Enfermedades

**Contenido patrocinado**

Recomendado por Outbrain

Prepárate para el

Las sillas salvaescaleras ¿Sabías cuáles son las

## Has decidido rechazar las cookies

Cuando acepta las cookies no solo acepta publicidad personalizada, también respalda un servicio gratuito de información veraz y contribuye a que **Diario Palentino** siga ofreciéndole con rigor la actualidad de su ciudad y su provincia sin necesidad de pagos ni suscripciones. Si quiere, puede aceptarlas en el botón inferior.

Siempre tendrá la opción de volver a rechazarlas a través del apartado 'Privacidad' que encontrará en la esquina inferior derecha.

Volver para aceptar

martes, 2 de abril de 2024

# La Tribuna de Cuenca

# La Tribuna de Cuenca



9°

Kiosko



CUENCA PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERÍAS

SALUD

## Una gran parte de los trastornos del sueño se pueden tratar

Agencias - viernes, 29 de marzo de 2024



### Has decidido rechazar las cookies

Cuando acepta las cookies no solo acepta publicidad personalizada, también respalda un servicio gratuito de información veraz y contribuye a que **La Tribuna de Cuenca** siga ofreciéndole con rigor la actualidad de su ciudad y su provincia sin necesidad de pagos ni suscripciones. Si quiere, puede aceptarlas en el botón inferior.

Siempre tendrá la opción de volver a rechazarlas a través del apartado 'Privacidad' que encontrará en la esquina inferior derecha.

Volver para aceptar

asegura que «la mayor parte de los trastornos del sueño se pueden prevenir y/o tratar».

El especialista señala que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

«Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar», indica Gómez.

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente hay opciones, incluso nuevos medicamentos aprobados recientemente, «sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodiacepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España».



**ARCHIVADO EN:** Sueño, Neurología, Salud, Médicos, Medicamentos, España, Enfermedades

### Contenido patrocinado

Recomendado por Outbrain



## Has decidido rechazar las cookies

Cuando acepta las cookies no solo acepta publicidad personalizada, también respalda un servicio gratuito de información veraz y contribuye a que **La Tribuna de Cuenca** siga ofreciéndole con rigor la actualidad de su ciudad y su provincia sin necesidad de pagos ni suscripciones. Si quiere, puede aceptarlas en el botón inferior.

Siempre tendrá la opción de volver a rechazarlas a través del apartado 'Privacidad' que encontrará en la esquina inferior derecha.

[Volver para aceptar](#)

martes, 2 de abril de 2024

# La Tribuna de Albacete



10°

Suscríbete



## La Tribuna de Albacete

ALBACETE PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERÍAS

SALUD

### Una gran parte de los trastornos del sueño se pueden tratar

Agencias - viernes, 29 de marzo de 2024



#### Has decidido rechazar las cookies

Cuando acepta las cookies no solo acepta publicidad personalizada, también respalda un servicio gratuito de información veraz y contribuye a que **La Tribuna de Albacete** siga ofreciéndole con rigor la actualidad de su ciudad y su provincia sin necesidad de pagos ni suscripciones. Si quiere, puede aceptarlas en el botón inferior.

Siempre tendrá la opción de volver a rechazarlas a través del apartado 'Privacidad' que encontrará en la esquina inferior derecha.

Volver para aceptar

asegura que «la mayor parte de los trastornos del sueño se pueden prevenir y/o tratar».

El especialista señala que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

«Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar», indica Gómez.

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente hay opciones, incluso nuevos medicamentos aprobados recientemente, «sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodiacepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España».

**ARCHIVADO EN:** Sueño, Neurología, Salud, Médicos, Medicamentos, España, Enfermedades

**Contenido patrocinado**

Recomendado por 



FROM THE WEB

FROM THE WEB

FROM THE WEB

## Has decidido rechazar las cookies

Cuando acepta las cookies no solo acepta publicidad personalizada, también respalda un servicio gratuito de información veraz y contribuye a que **La Tribuna de Albacete** siga ofreciéndole con rigor la actualidad de su ciudad y su provincia sin necesidad de pagos ni suscripciones. Si quiere, puede aceptarlas en el botón inferior.

Siempre tendrá la opción de volver a rechazarlas a través del apartado 'Privacidad' que encontrará en la esquina inferior derecha.

[Volver para aceptar](#)

martes, 2 de abril de 2024

# La Tribuna de Talavera



11°

Kiosko



## La Tribuna de Talavera

TOLEDO TALAVERA PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERIAS

SALUD

### Una gran parte de los trastornos del sueño se pueden tratar

Agencias - viernes, 29 de marzo de 2024



#### Has decidido rechazar las cookies

Cuando acepta las cookies no solo acepta publicidad personalizada, también respalda un servicio gratuito de información veraz y contribuye a que **La Tribuna de Talavera** siga ofreciéndole con rigor la actualidad de su ciudad y su provincia sin necesidad de pagos ni suscripciones. Si quiere, puede aceptarlas en el botón inferior.

Siempre tendrá la opción de volver a rechazarlas a través del apartado 'Privacidad' que encontrará en la esquina inferior derecha.

Volver para aceptar

tratar».

El especialista señala que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

«Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar», indica Gómez.

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente hay opciones, incluso nuevos medicamentos aprobados recientemente, «sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodiazepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España».

---

**ARCHIVADO EN:** Sueño, Neurología, Salud, Médicos, Medicamentos, España, Enfermedades

---

**Contenido patrocinado**

Recomendado por 

---

Las sillas salvaescaleras   Instala paneles solares   ¿Sabías cuáles son las

---

## Has decidido rechazar las cookies

Cuando acepta las cookies no solo acepta publicidad personalizada, también respalda un servicio gratuito de información veraz y contribuye a que **La Tribuna de Talavera** siga ofreciéndole con rigor la actualidad de su ciudad y su provincia sin necesidad de pagos ni suscripciones. Si quiere, puede aceptarlas en el botón inferior.

Siempre tendrá la opción de volver a rechazarlas a través del apartado 'Privacidad' que encontrará en la esquina inferior derecha.

Volver para aceptar

[navarratelevision.es](https://www.navarratelevision.es)

# Una gran parte de los trastornos del sueño se pueden tratar

*navarratelevision.es*

2-3 minutos

---

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10 por ciento de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, sin embargo, el responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, Emilio Gómez, asegura que «la mayor parte de los trastornos del sueño se pueden prevenir y/o tratar».

El especialista señala que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

«Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar», indica Gómez.

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia

no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente hay opciones, incluso nuevos medicamentos aprobados recientemente, «sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodiazepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España».

[eldiadelarioja.es](https://www.eldiadelarioja.es)

# Una gran parte de los trastornos del sueño se pueden tratar

*El Día de la Rioja*

2-3 minutos

---

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10 por ciento de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, sin embargo, el responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, Emilio Gómez, asegura que «la mayor parte de los trastornos del sueño se pueden prevenir y/o tratar».

El especialista señala que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

«Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar», indica Gómez.

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia

no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente hay opciones, incluso nuevos medicamentos aprobados recientemente, «sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodiacepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España».

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

# Una gran parte de los trastornos del sueño se pueden tratar

*El Día de Valladolid*

2-3 minutos

---

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10 por ciento de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, sin embargo, el responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, Emilio Gómez, asegura que «la mayor parte de los trastornos del sueño se pueden prevenir y/o tratar».

El especialista señala que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

«Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar», indica Gómez.

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia

no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente hay opciones, incluso nuevos medicamentos aprobados recientemente, «sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodiazepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España».

[latribunadeguadalajara.es](http://latribunadeguadalajara.es)

# Una gran parte de los trastornos del sueño se pueden tratar

*La Tribuna de Guadalajara*

2-3 minutos

---

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10 por ciento de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, sin embargo, el responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, Emilio Gómez, asegura que «la mayor parte de los trastornos del sueño se pueden prevenir y/o tratar».

El especialista señala que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

«Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar», indica Gómez.

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia

no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente hay opciones, incluso nuevos medicamentos aprobados recientemente, «sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodiazepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España».

martes, 2 de abril de 2024

# El Día de Soria

# El Día de Soria



6°

Kiosko



[SORIA](#) [PROVINCIA](#) [REGIÓN](#) [ESPAÑA](#) [MUNDO](#) [DEPORTES](#) [OPINIÓN](#) [PUNTO Y APARTE](#) [GALERÍAS](#) [PODCAST](#)

SALUD

## Una gran parte de los trastornos del sueño se pueden tratar

Agencias - viernes, 29 de marzo de 2024



### Has decidido rechazar las cookies

Cuando acepta las cookies no solo acepta publicidad personalizada, también respalda un servicio gratuito de información veraz y contribuye a que **El Día de Soria** siga ofreciéndole con rigor la actualidad de su ciudad y su provincia sin necesidad de pagos ni suscripciones. Si quiere, puede aceptarlas en el botón inferior.

Siempre tendrá la opción de volver a rechazarlas a través del apartado 'Privacidad' que encontrará en la esquina inferior derecha.

Volver para aceptar

Unidad del Sueño del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, Emilio Gómez, asegura que «la mayor parte de los trastornos del sueño se pueden prevenir y/o tratar».

El especialista señala que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

«Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar», indica Gómez.

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente hay opciones, incluso nuevos medicamentos aprobados recientemente, «sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodiacepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España».

**ARCHIVADO EN:** Sueño, Neurología, Salud, Médicos, Medicamentos, España, Enfermedades

**Contenido patrocinado**

Recomendado por  Outbrain



## Has decidido rechazar las cookies

Cuando acepta las cookies no solo acepta publicidad personalizada, también respalda un servicio gratuito de información veraz y contribuye a que **El Día de Soria** siga ofreciéndole con rigor la actualidad de su ciudad y su provincia sin necesidad de pagos ni suscripciones. Si quiere, puede aceptarlas en el botón inferior.

Siempre tendrá la opción de volver a rechazarlas a través del apartado 'Privacidad' que encontrará en la esquina inferior derecha.

Volver para aceptar

(https://



www.pacientesenbuenasmanos.com)



25 marzo 2024 51 Views

## CURSO DE NEUROGERIATRÍA PARA RESIDENTES DE NEUROLOGÍA DE LA SEN 2024



([https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2023/12/logo\\_SEN\\_2018.png](https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2023/12/logo_SEN_2018.png)) Redacción, 25-03-2024.- El **Grupo de Neurogeriatría** de la **Sociedad Española de Neurología** ha organizado para los días 27 y 28 de mayo de 2024, en el **Hospital Clínico San Carlos de Madrid** un Curso de Neurogeriatría para residentes de Neurología de la SEN 2024.

En concreto está dirigido a residentes de Neurología de cuarto año. Para acceder a esta formación todos los participantes deben ser miembros de la SEN y el número máximo de asistentes al curso será de 20 residentes.

Los objetivos docentes son: conocer las características principales de las enfermedades neurológicas más frecuentes en el paciente anciano y los principios de su manejo clínico, considerar los principales síndromes geriátricos y su impacto en el abordaje integral de las multipatologías neurológicas del paciente mayor, profundizar en la prescripción y deprescripción de fármacos "a la carta" del paciente anciano con enfermedades neurológicas y caracterizar semiológicamente las patologías neurológicas principales del adulto mayor y sus peculiaridades diferenciales respecto a otras franjas etarias.

Para inscribirse está abierto el plazo para el envío de solicitudes **hasta las 24:00 horas del 23 de abril de 2024**.

Pueden consultar [aquí](https://www.sen.es/attachments/article/3419/Programa%20preliminar%20Curso%20residentes%20Neurogeriatri%CC%81a%202024.pdf) (<https://www.sen.es/attachments/article/3419/Programa%20preliminar%20Curso%20residentes%20Neurogeriatri%CC%81a%202024.pdf>) el programa preliminar del curso:

(<https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/curso-de-neurogeriatria-para-residentes-de-neurologia-de-la-sen-2024/>)

(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/curso-de-neurogeriatria-para-residentes-de-neurologia-de-la-sen-2024/>)

(<https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/curso-de-neurogeriatria-para-residentes-de-neurologia-de-la-sen-2024/>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/curso-de-neurogeriatria-para-residentes-de-neurologia-de-la-sen-2024/>)

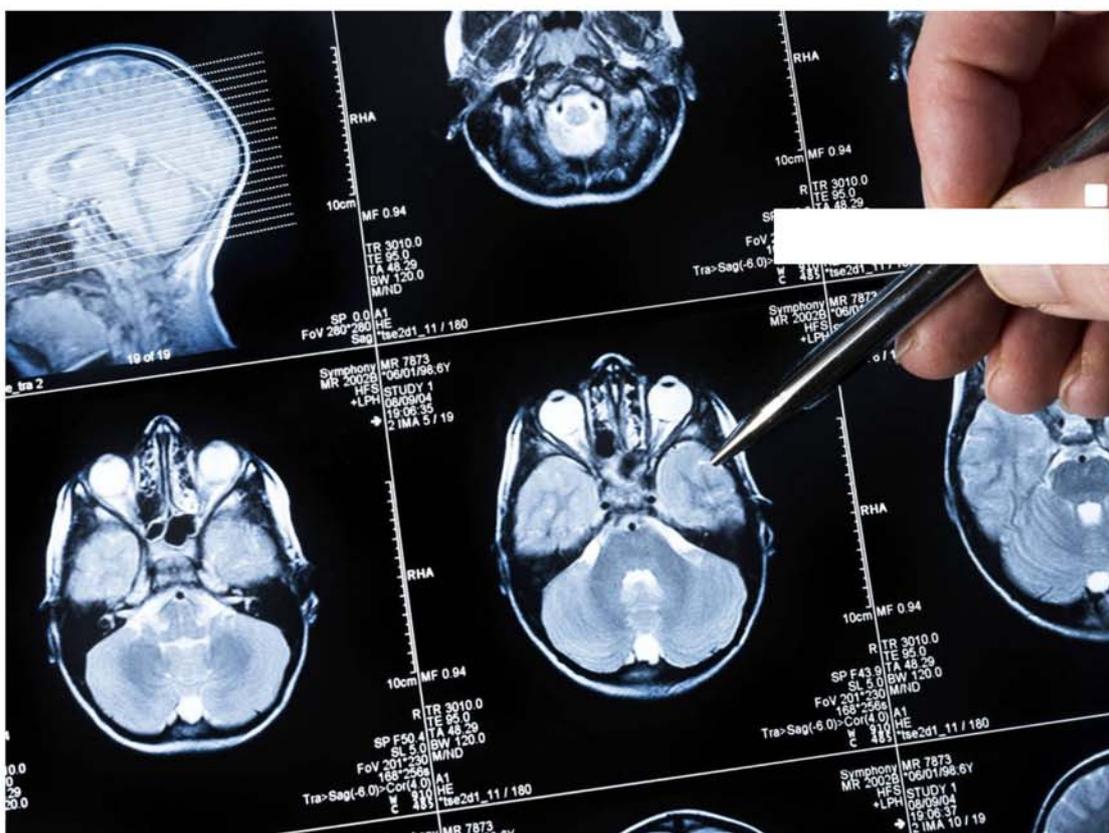
PUBLICIDAD

## Bienestar

INGREDIENTE QUE TIENES EN CASA

## Ni fruta ni salmón: este es el alimento recomendado por la ciencia para no perder la memoria al envejecer

Se trata de un ingrediente muy utilizado en la gastronomía española que se ha descubierto como un alimento clave para combatir el envejecimiento cerebral



Ni fruta ni salmón: este es el mejor alimento para no perder la memoria al envejecer, según la ciencia. (iStock)

Por Alimente

26/03/2024 - 16:09



- ¿Quieres evitar la pérdida de memoria? Este es el mineral que tu cerebro necesita
- Estas son las 5 señales que te ayudan a detectar el alzhéimer, según Cambridge

Una de las consecuencias más evidentes de envejecer es la **pérdida de memoria**, que en los peores casos puede **derivar en alzhéimer**. Esta enfermedad degenerativa en España la sufren una de cada tres personas mayores de 85 años, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Y se ha descubierto que la alimentación es un factor importante para **reducir el riesgo**.

Hay alimentos que pueden **dañar la función cerebral**. Un ejemplo son las comidas ultraprocesadas. Mientras que hay otros que son **beneficiosos para mejorar la capacidad cognitiva**. El omega-3 del salmón o los flavonoides de los frutos rojos que tiene propiedades antioxidantes son una buena opción para incluir en tu dieta.

## Un ingrediente clave en la gastronomía española

Pero existe un ingrediente muy utilizado en la gastronomía española que se ha descubierto como un **alimento clave para combatir el envejecimiento cerebral**. Se trata del **azafrán**. La paella, los guisos, estofados, sopas o platos con carne y pescado incluyen esta especia que cuenta con una larga historia. De hecho, no solo se utilizaba como un condimento en la cocina. Pronto se descubrieron sus **propiedades medicinales**.

En Europa se empleaba como un **fármaco para tratar la melancolía**, según recoge Pat Willard, autora del libro *Secrets of Saffron* (secretos del azafrán). La especie era uno de los componentes del medicamento que mezclaba los estigmas de la flor del *Crocus sativus* con melaza. Sobre su aplicación como **antidepresivo** profundizó **Adrian Lopresti**, psicólogo clínico e investigador de la Murdoch University de Australia. El científico consideró que los fármacos activos de curcumina y azafrán podrían tratarse de una buena alternativa a los antidepresivos para quienes son reacios a los medicamentos, ya que no presenta efectos secundarios.

Foto: (iStock)

TE PUEDE INTERESAR

**El sencillo hábito diario que ayuda a no perder la memoria al envejecer**

Alimento

Más recientemente se ha investigado su **eficacia en el tratamiento del alzhéimer**. Un **estudio** publicado en la revista médica *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics*. En el ensayo utilizando el método doble ciego se suministró dos dosis diarias de 15 miligramos de extracto de los estigmas a los pacientes con alzhéimer de leve a moderada durante 16 semanas.

El azafrán produjo un resultado significativamente mejor en la función cognitiva que el placebo. Los investigadores concluyeron que "al menos a corto plazo, **el azafrán es seguro y eficaz en la enfermedad degenerativa de leve a moderada** que provoca una pérdida de la memoria. También obtuvieron resultados positivos en otro **estudio** en el que se comparó la ingesta del azafrán con el **donepezilo**. La evaluación tras 22 semanas reflejó que la especie tenía una **eficacia similar al donepezilo** que se receta a los enfermos de alzhéimer para retrasar las pérdidas de capacidades.



window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');

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

# Investigadores españoles descubren que las mutaciones del ADN mitocondrial pueden predecir el Parkinson

*Newsroom Infobae*

4-5 minutos

---

Mujer con dolores en las articulaciones (Shutterstock)

Mujer con dolores en las articulaciones (Shutterstock)

Un nuevo avance en la investigación ha arrojado luz sobre aspectos hasta entonces desconocidos del Parkinson. Un estudio del CSIC, el Hospital Clínic-IDIBAPS y la Universidad de Barcelona ha descubierto que las **deleciones**, que son **alteraciones del ADN de las mitocondrias** que suponen la pérdida de material genético en la secuencia de ADN, se comienzan a producir años antes de la aparición de los

primeros síntomas del Parkinson.

Los científicos analizaron las muestras de 71 pacientes con trastornos de conducta del sueño en la fase REM, un estadio inicial y un indicador de esta enfermedad. El estudio, publicado en la revista *eBioMedicine* del grupo The Lancet, muestra que los pacientes con este tipo de trastorno presentan en el líquido cefalorraquídeo niveles elevados de ADN mitocondrial con deleciones, que actúan como mecanismo molecular primario del proceso neurodegenerativo asociado a la **aparición de los síntomas motores y cognitivos del Parkinson**.

*Te puede interesar: [Los hospitales españoles tienen una cuenta pendiente con la ciberseguridad: “Los datos médicos confidenciales pueden estar en peligro”](#)*

La enfermedad de Parkinson se asocia a una **disfunción en las mitocondrias**, los orgánulos encargados, entre otras cosas, de suministrar energía a las células. Algunos estudios han demostrado que en el líquido cefalorraquídeo de pacientes de Parkinson se observa que el ADN mitocondrial presenta defectos, lo que sería un indicador de ese funcionamiento defectuoso. Sin embargo, lo que está sin esclarecer es si ese malfuncionamiento mitocondrial es una consecuencia de la enfermedad de Parkinson o es previo, y es una de las causas de la enfermedad.

Esto es lo que ha intentado esclarecer ahora un equipo liderado por Ramon Trullàs, investigador del CSIC en el Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona (IIBB-CSIC) y Alex Iranzo, del Servicio de Neurología del Hospital Clínic de Barcelona y de la Universidad de Barcelona, y jefe del grupo de investigación de neurofisiología clínica del IDIBAPS; ambos vinculados al CIBER de Enfermedades Neurodegenerativas

(CIBERNED).

*Te puede interesar: [Mucho más que una compañía fiel: la ciencia desvela nuevos beneficios de tener un perro](#)*

En el trabajo, los investigadores han estudiado una cohorte de pacientes con **trastorno de conducta del sueño durante la fase REM**. Este trastorno consiste en una alteración de la fase de sueño profundo que se caracteriza por la **falta de relajación muscular** y la ejecución de movimientos bruscos y violentos de las extremidades y el tronco que pueden estar relacionados con sueños agresivos.

Muchos pacientes con ese trastorno acaban desarrollando, al cabo de años, o bien **Parkinson** o bien **demencia de cuerpos de Lewy**, razón por la que se considera que podría ser un estadio temprano de estas enfermedades. En ambas, se forman unos depósitos redondos y anormales de proteína (llamados cuerpos de Lewy) en el cerebro asociados a la muerte de las neuronas.

La **supervivencia de las neuronas**, a diferencia de la mayoría de las células del cuerpo, depende en gran parte de la energía que proporcionan las **mitocondrias**, que son orgánulos intracelulares que poseen su propio ADN para funcionar correctamente. La presencia de ADN mitocondrial circulante con deleciones indica que las mitocondrias no pueden proporcionar la energía suficiente para que las neuronas mantengan su actividad y supervivencia a largo plazo.

0 seconds of 8 minutes, 3 secondsVolume 90%

Marc Gauthier, de 62 años, ha vuelto a caminar tras un diagnóstico de Parkinson hace ya tres décadas.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), se estima que al menos **300.000 personas sufren de Parkinson en**

**España**, con un incremento del 272% desde 2011, lo que representa un aumento considerable en el número de afectados por esta enfermedad neurodegenerativa. Cada año se identifican alrededor de 10.000 nuevos casos en España, y se estima que un tercio de las personas afectadas aún no han sido diagnosticada.

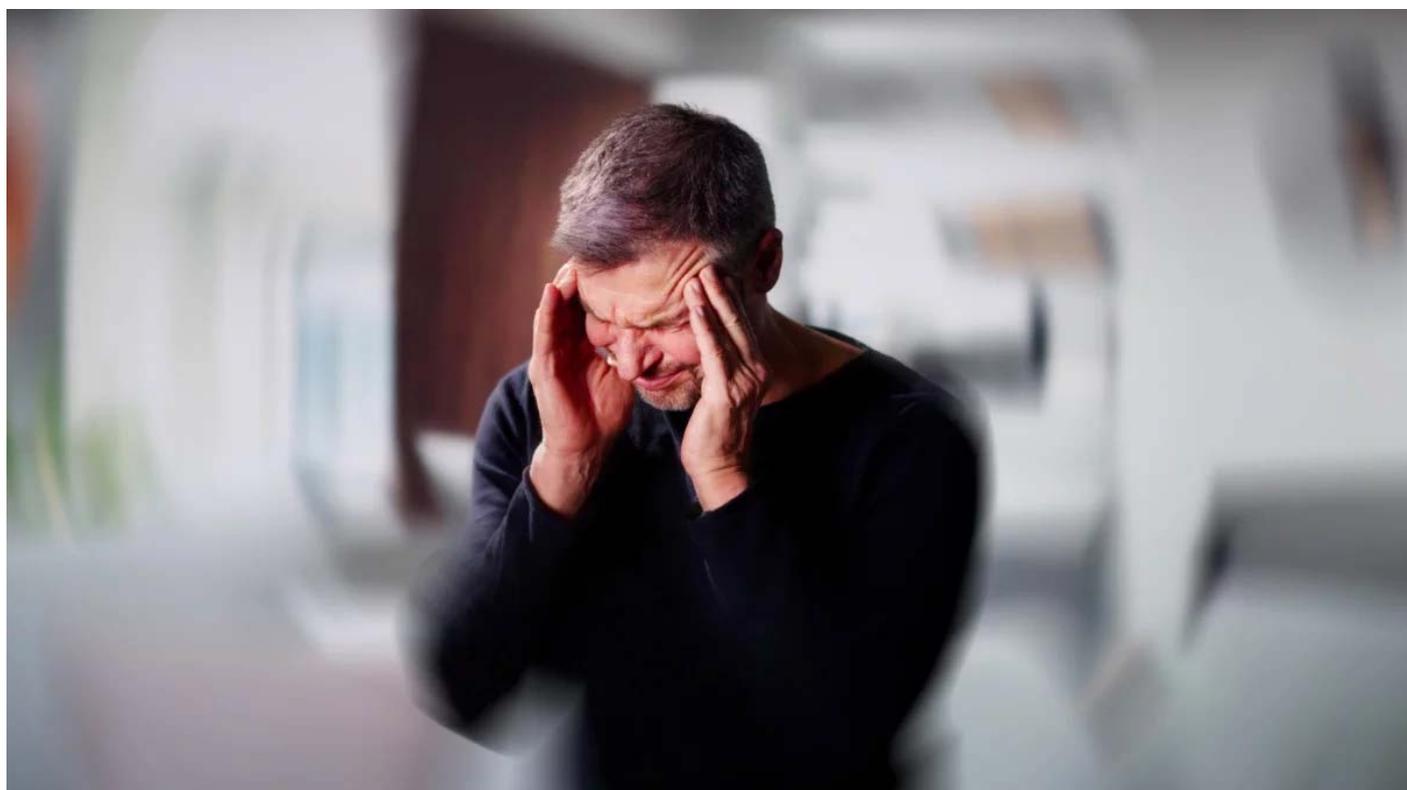
La enfermedad de Parkinson afecta a personas de todas las edades, con un 15% de los casos correspondientes a menores de 50 años. Además, se destaca que los pacientes con Parkinson pueden tardar entre **1 y 3 años en obtener un diagnóstico**, y hasta un 25% de los pacientes diagnosticados pueden tener en realidad otra enfermedad.

*\* Información elaborada por Europa Press*

# Ictus en jóvenes: ojo con los factores de riesgo atípicos

Junto a los factores de riesgo del ictus más frecuentes, como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y la hipercolesterolemia, hay otros menos habituales que cobran especial importancia en las personas jóvenes que sufren un accidente cerebrovascular.

Actualizado a: Martes, 26 Marzo, 2024 11:30:34 CET



*En el estudio que se acaba de publicar, la migraña fue el principal factor de riesgo atípico de ictus. (Foto: Shutterstock)*

Los **ictus** en personas jóvenes siempre resultan especialmente impactantes e inesperados. Y más si se trata de alguien que no es **obeso**, no padece **hipertensión**, no es sedentario en absoluto... Es cierto que los accidentes cerebrovasculares son mucho más frecuentes en la tercera edad, pero no se trata de una enfermedad exclusiva de las personas mayores. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, aproximadamente **el 10-15% de todos los ictus ocurren en menores de 45 años** e incluso, aunque raros, se pueden dar casos en niños. Según un nuevo estudio, los factores de riesgo tradicionales, que son muy similares a los implicados en el **infarto** y otros eventos cardíacos, son importantes entre los 18 y los 35-45 años, pero son igualmente relevantes otros factores no tradicionales.

Los autores del nuevo estudio, publicado en la revista ***Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes***, instan a **prestar más atención a esos factores atípicos**, con el fin de desarrollar estrategias preventivas que se ajusten a cada rango de edad.

## Factores de riesgo típicos y atípicos del ictus

La mayoría de los ictus están relacionados con los factores de riesgo tradicionales, entre los que se encuentran, además de los ya citados, el tabaquismo, la **diabetes** tipo 2 y el abuso del alcohol y otras drogas. Sin embargo, hay estudios recientes que muestran **un incremento de la incidencia de ictus en jóvenes que no presentaban ninguno de ellos**, sino otros que se pueden considerar no tradicionales o atípicos.

### Factores de riesgo tradicionales

- **Hipertensión arterial.**
- Diabetes tipo 2.
- **Colesterol** alto.
- **Apnea** del sueño.

- **Enfermedad arterial periférica.**
- **Fibrilación auricular.**
- **Enfermedad coronaria.**
- Abuso de alcohol.
- **Abuso de drogas.**
- Fumar.
- Obesidad.
- **Insuficiencia cardiaca.**

### **Factores de riesgo atípicos**

- **Migraña.**
- **Cáncer.**
- **VIH.**
- **Hepatitis.**
- **Trombofilia** (incluyendo antecedentes de **trombosis venosa profunda y tromboembolismo pulmonar**).
- **Enfermedades autoinmunes.**
- Vasculitis.
- **Anemia** drepanocítica.
- Enfermedad de válvulas cardíacas.

- **Insuficiencia renal**.
- **Factores hormonales** en mujeres (como embarazo o uso de anticonceptivos).

## La migraña, principal factor de riesgo atípico

El estudio que recoge la revista *Circulation*, realizado por investigadores de la Universidad de Colorado (Estados Unidos), revela que los factores de riesgo atípicos cobran especial relevancia en las personas menores de 45 años de edad y, sobre todo, entre los 18 y los 35 años. De hecho, en los menores de 35, **el 31% de los ictus en hombres y el 43% en mujeres se relacionaron con factores de riesgo atípicos**, mientras que los factores tradicionales tuvieron una influencia menor: 25% de los ictus en hombres y algo más del 33% en mujeres.

La migraña fue el factor de riesgo no tradicional más importante entre las personas de 18 a 34 años, ya que fue el elemento más relevante en el 20% de los ictus en hombres y casi el 35% en mujeres. **Diversos estudios** publicados en los últimos 15-20 años han ahondado en la relación entre este tipo de **dolor de cabeza** crónico y los accidentes cerebrovasculares. Se trata de un vínculo complejo con varias posibles explicaciones; por ejemplo, **la existencia de un proceso patológico subyacente que provoque ambas enfermedades**. Además, hay que tener en cuenta que la mayoría de las personas con migraña no sufrirán un ictus.

PUBLICIDAD

En el grupo de edad de 45 a 55 años, los factores de riesgo no tradicionales representaron más del 19% de los ictus en los hombres y casi el 28% en las mujeres.

Un dato muy relevante en el que hacen hincapié los autores del estudio: en los dos sexos y en todos los grupos de edad, **cada factor de riesgo adicional -tanto típico como atípico- se asoció con una mayor probabilidad** de padecer un ictus.

## Medidas más eficaces para prevenir el ictus

Por lo tanto, la suma de factores de riesgo es el peor de los escenarios de cara al desarrollo de accidentes cerebrovasculares. Por suerte, existe un amplio margen para la prevención, ya que, tal y como recalca la Sociedad Española de Neurología, **hasta el 90% de los casos de ictus se podrían llegar a evitar** simplemente controlando adecuadamente los factores de riesgo modificables de esta enfermedad.

Estas son las recomendaciones del [Hospital Vall d'Hebron](#) para actuar sobre esos factores:

- Un control adecuado de la **tensión arterial**.
- Mantener una **dieta saludable**, limitando la ingesta de sal y grasas, de embutidos y otros alimentos procesados, y de bollería industrial. La **dieta mediterránea** es una opción óptima, ya que es rica en sustancias antioxidantes y reduce la posibilidad de sufrir obesidad, colesterol LDL (el *malo*) y diabetes.
- **Practicar deporte de forma habitual** ayuda a evitar la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Se recomienda realizar ejercicio físico aeróbico moderado (como andar rápido) o intenso (correr) entre 30 y 60 minutos cinco días a la semana.
- Vigilar y tratar adecuadamente enfermedades como la diabetes y la fibrilación

auricular.

- **Controlar el sobrepeso** y la obesidad.
- **Dejar de fumar.**
- Limitar o eliminar las **bebidas alcohólicas.**

## Cómo reconocer un ictus para actuar a tiempo

Otra cuestión clave es el tratamiento urgente del ictus. Saber reconocer sus síntomas y acudir al lugar adecuado cuanto antes puede suponer la diferencia entre la vida y la muerte, o bien entre la recuperación y las secuelas, dependiendo de cada caso. **Ante los siguientes síntomas, es fundamental llamar al 112,** incluso cuando solo se experimente uno solo de ellos o desaparezcan a los pocos minutos:

- **Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo.**  
Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta, sobre todo, en la cara y/o en las extremidades.
- **Alteración brusca en el lenguaje,** con dificultades para hablar o entender.
- **Alteración brusca de la visión,** como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado del campo visual.
- **Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.**
- **Dolor de cabeza muy intenso** y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

**Cerebro**

**Ictus**

**Migrañas**

### Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Quimioterapia preventiva o adyuvante: así es el tratamiento al que se somete Kate Middleton

Cuídate Plus

**C. VALENCIANA****La incidencia del alzhéimer acelera su crecimiento y más de 2.775 personas requieren los servicios de AFAV en 2023**

Archivo - Paciente de AFAV  
- AFAV - Archivo

Europa Press C. Valenciana



Publicado: martes, 26 marzo 2024 13:12  
@epcvalenciana

VALÈNCIA, 26 Mar. (EUROPA PRESS) -

La Asociación de Familiares de Alzhéimer de València (AFAV) atendió en 2023 a más de 2.775 personas a través de los diferentes servicios, según se desprende de la memoria anual de la entidad.

La creciente incidencia del alzhéimer y otras demencias –en la que influyen factores como el envejecimiento poblacional y los estilos de vida–, el coste para las familias de prestar una adecuada atención en su entorno, la edad avanzada de las personas cuidadoras, y las necesidades asistenciales "se están traduciendo en un constante incremento anual de las solicitudes de información, orientación, asesoramiento y prestación de servicios".

Aunque no hay un censo oficial, se estima que hay más de un millón de personas afectadas en España y, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos casos. En la Comunitat Valenciana, se superan ya las 50.000 personas con diagnóstico. A ellas, se suman de media unos 20 casos nuevos al día, según la Conselleria de Sanitat.

En este contexto, la entidad ha abogado por una mayor investigación y recursos para prevención, diagnóstico y tratamiento. "Una tendencia positiva es que, cada año, las familias y personas con alzhéimer llegan a nuestra entidad en fases más iniciales de la enfermedad, en las que es mayor la posibilidad de intervención para ralentizar su avance. Esto confirma que las diversas acciones y campañas de información, sensibilización y concienciación están siendo efectivas", ha afirmado Ana María Ruiz Cano, presidenta de AFAV.

"Es fundamental seguir trabajando en esta línea de prevención y diagnóstico precoz, sumando los esfuerzos de todos los agentes implicados, y reforzar los recursos en todas las fases de la enfermedad", ha reclamado.