

**Sociedad****Estos productos de limpieza de uso común pueden provocar esclerosis múltiple y autismo**

Un estudio epidemiológico ha publicado la evidencia más convincente hasta ahora sobre la relación entre este disolvente químico y la enfermedad



▲Producto de limpieza Freepik

L. CANO ▾

Creada: 27.03.2024 11:37

Última actualización: 27.03.2024 11:39



Un estudio de laboratorio y epidemiológico pionero ha producido la evidencia más sólida hasta la fecha de que la exposición a sustancias químicas presentes en **productos de limpieza común** pueden desempeñar un papel clave en el desarrollo de trastornos neurológicos como **la esclerosis múltiple y el trastorno del espectro autista**.

**MÁS NOTICIAS**



### Estudio

Así se combate el insomnio según los investigadores



### Adelgazar

La 'superbebida' que arrasa en España: ayuda a adelgazar y reduce la grasa, afirma una investigación

La **esclerosis múltiple** afecta a más de 55.000 personas en España y que se diagnostica principalmente en mujeres. Es autoinmune, crónica y degenerativa, lo que significa que no tiene cura y que puede empeorar con el tiempo. Además, cada vez afecta a un mayor número de personas, según la Sociedad Española de Neurología.

Por otro lado, el número de personas con trastorno del espectro autista (TEA) **no para de crecer en nuestro país**. Se estima que hay unos 450.000 diagnosticados. En todo el mundo, hay un caso por cada cien nacimientos. El TEA afecta a la comunicación y a la interacción social. Se caracteriza por patrones de comportamiento restringidos y repetitivos.

La nueva investigación advierte de que **dos compuestos presentes en desinfectantes y productos de limpieza o baño** podrían estar vinculados a ambas enfermedades neurológicas. El trabajo se publicó el lunes, en la revista científica *Nature Neuroscience*, uno de los mejores escaparates para la neurociencia a nivel internacional.

Los hallazgos revelan que **los desinfectantes** y los conocidos como retardantes de llama impactan negativamente en el desarrollo de oligodendrocitos. Y estas **células cerebrales son cruciales** para el funcionamiento adecuado del sistema nervioso. Los resultados del estudio, obtenidos tanto en experimentos de laboratorio como en análisis de datos epidemiológicos, sugieren una asociación entre la exposición a estos compuestos y **problemas de salud del cerebro en niños y niñas**.

---

## Productos de limpieza muy conocidos, señalados

Para probar sus resultados, los investigadores examinaron más de 1.800 productos químicos domésticos comunes que, según ellos, carecían de investigación sobre su posible relación con la salud cerebral. Descubrieron dos que pueden tener un efecto negativo sobre la salud cerebral: los **compuestos de amonio cuaternario** (también llamados "quats" o QAC) y los **retardantes de llama organofosforados**.

¿Dónde se encuentran estos posibles neurotóxicos? Por un lado, los quats están presentes en **desinfectantes domésticos** como algunos productos de Lysol, Clorox y Downy. También en **jabones corporales**, suavizantes, champús, protectores solares, toallitas para bebés y cremas de afeitar.

Los retardantes de llama organofosforados se agregan a materiales fabricados como plásticos y textiles, así como acabados de superficies y revestimientos como protección contra el fuego. Se encuentran en **aparatos electrónicos**, materiales de construcción y muebles a través de espumas y plásticos ignífugos, según el programa de defensa del medio ambiente Green Science Policy Institute.

El estudio explica que los compuestos cuaternios provocan la muerte de los oligodendrocitos, mientras que los retardantes de llama organofosforados impiden su maduración. Esto significaría haber descubierto «un factor de riesgo

de enfermedad neurológica no reconocido hasta ahora», revela Paul Tesar, autor del **estudio** y director de la Facultad de Medicina de la Universidad Case Western Reserve.

«La pérdida de oligodendrocitos es una característica común en diversas enfermedades neurológicas y que la exposición a estos químicos podría representar un factor de riesgo previamente subestimado», explica Tesar. «Esperamos que nuestro trabajo contribuya a tomar decisiones informadas sobre medidas reguladoras o intervenciones conductuales para minimizar la exposición a sustancias químicas y proteger la salud humana», afirma.

### ¿Qué dicen las marcas afectadas?

La revista *Forbes* se ha puesto en contacto con Brian Sansoni, vicepresidente senior de Comunicaciones, Divulgación y Afiliación del Instituto Americano de

Limpieza (ACI). **El ACI representa a los principales fabricantes de productos de limpieza**, incluidos Clorox Company, Procter & Gamble (empresa matriz de Downy) y Reckitt (empresa matriz de Lysol) para recabar sus comentarios.

«Existen rigurosas pruebas de seguridad para la salud humana que son evaluadas por la Agencia de Protección Medioambiental de EE UU para su aprobación y cumplimiento de todas las directrices normativas», declara Sansoni. En Europa, también tienen que sujetarse a reglamentos de la UE. «Los fabricantes de las empresas miembros del ACI hacen de la **seguridad de los productos una prioridad absoluta**».

Se sabe que los cuats son eficaces para eliminar bacterias, gérmenes, virus y moho. «El uso de productos de limpieza, desinfectantes y **su composición**

**química contribuye a la salud** pública en hogares, escuelas, centros sanitarios y comunidades todos los días», afirma la ACI.

## Antecedentes de alteraciones cerebrales

Pero estos productos de limpieza y otros no son los primeros que llaman la atención por su relación con problemas para la salud. Ya se dejaron de utilizar otros retardantes de llama debido a la preocupación que suscitaba su toxicidad, por lo que más empresas empezaron a utilizar retardantes de llama organofosforados en su lugar.

Sin embargo, la investigación acumulada sugiere que estos retardantes de llama pueden no ser una alternativa viable. Ya en 2022, **un estudio** afirmó que las ratas recién nacidas expuestas a retardantes de llama organofosforados en el útero presentaban **alteraciones en el desarrollo del cerebro**.

En cuanto a los cuats, antiguos trabajos también han establecido conexiones entre su exposición y efectos adversos en la salud de los animales. La Asociación Americana de Osteopatía analizó las consecuencias en ratones y descubrió que reducen el recuento de espermatozoides en los machos y que las hembras ovulan menos y tienen menos implantaciones. Otro trabajo relacionó estas sustancias con **defectos de nacimiento en ratones**.

Dada la complejidad de los efectos de los productos químicos en la salud del cerebro, se necesitan estudios adicionales para comprender mejor los mecanismos subyacentes y las implicaciones a largo plazo. Estudios longitudinales que sigan a poblaciones expuestas en el tiempo serían esenciales para determinar la relación causal entre la exposición a estos compuestos y el desarrollo de enfermedades neurológicas.

Aunque este estudio arroja luz sobre un posible vínculo entre productos de



limpieza comunes y enfermedades neurológicas, es solo el primer paso en un campo de investigación en evolución. Se necesita un esfuerzo continuo y colaborativo entre científicos, formuladores de políticas y la comunidad en general para abordar estos desafíos y proteger la salud del cerebro de manera efectiva.

- [Este producto común de limpieza puede provocar párkinson](#)

ARCHIVADO EN:

Autismo / Salud / Alertas

1 Ver comentarios



## Más leídas

- Meteorología**  
1 ¿Cuándo llegará el buen tiempo?: Esta es la fecha en la que diremos adiós a la borrasca Nelson
- Bomber Task Force 24-2**  
2 ¿Por qué ha desplegado Estados Unidos cuatro bombarderos estratégicos supersónicos B-1B Lancer en la base de Morón?
- Casa Real**  
3 Este es el calzado estrella (y perfecto para la lluvia) de la Reina Letizia para asistir a una procesión en Madrid
- Fiestas**  
4 Este es el superpuente de mayo en Madrid (cinco días)
- "Caso Alves"**  
5 Fin del misterio: filtran quien pagó realmente la fianza de Dani Alves



TeleMadrid

COMPARTIR:

(https://www.telemadrid.es)

Compartir en



NOTICIAS

A LA CARTA

ONDA MADRID

PROGRAMACIÓN

## ÚLTIMAS NOTICIAS (/ULTIMAS-NOTICIAS/)

**Mueren siete trabajadores de la ONG del chef español José Andrés en un bombardeo israelí contra Gaza (/noticias/internacional/Mueren-siete-trabajadores-de-la-ONG-del-chef-espanol-Jose-Andres-en-un-bombardeo-israeli-contra-Gaza-0-2657134267--20240402093729.html)**

**Buenos Días Madrid (https://www.telemadrid.es/programas/buenos-dias-madrid/)**



Facebook



TikTok

in



ELA (HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/ELA-ESCLEROSIS-LATERAL-AMIOTROFICA/)

## **Jaime Lafita, el paciente de ELA que recorrerá el Valle de la Muerte para visibilizar la enfermedad**

Fundó la asociación DalecandELA, cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida de otros afectados por esta enfermedad neurodegenerativa



COMPARTIR:

Compartir en



Foto: EUROPA PRESS | Vídeo: Telemadrid

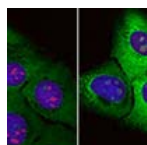
26 de marzo de 2024 - 11:27

(Actualizado: 26 de marzo de 2024 - 11:28)

TELEMADRID

Se llama **Jaime Lafita**, es vizcaíno, padece ELA y recorrerá en bicicleta tándem el **Valle de la Muerte**, en California, el próximo mes de abril para visibilizar la esclerosis lateral amiotrófica y para pedir que se siga investigando en esta enfermedad, así como recaudar fondos para la causa.

Lafita convive con la ELA desde 2016 y fundó la asociación **DalecandELA**, cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida de otros afectados con esta enfermedad neurodegenerativa, visibilizarla ante la sociedad y a los gobiernos.



Investigadores españoles identifican un posible origen de la ELA (<https://www.telemadrid.es/salud/Investigadores-espanoles-identifican-un-posible-origen-de-la-ELA-0-2653834638--20240322062316.html>)

✕

Desde su fundación en 2019, la asociación ha logrado recaudar más de

**450.000 euros** que se han donado a investigación y a ayudar a otros enfermos.

COMPARTIR:

Compartir en



La ONG, a través de su fundador, ha realizado **diferentes retos**, como viajar a Bruselas en tándem; ha recibido diversos reconocimientos, como el Premio Sociedad Española de Neurología; y organiza desde 2021 el DalecandELA fest.

Lafita ha escogido el 'Valle de la Muerte' porque "**es una metáfora** ya que es el nombre que se da al lapso de tiempo que hay entre el momento que hay un hallazgo prometedor de un posible medicamento y la salida al mercado de un medicamento, que suele ser un espacio de unos 15 años, y el 90% de los proyectos mueren en ese periodo de tiempo y los pacientes de ELA tienen una esperanza de vida de entre 3 y 5 años, con lo que queremos reclamar más atención, más agilidad y una ley ELA ya ", ha explicado Gabica su compañero de tandem.

**Madrid abrirá el Zendal en abril para pacientes de ELA (<https://www.telemadrid.es/noticias/madrid/Madrid-abrira-el-Zendal-en-abril-para-pacientes-de-ELA-0-2637636222--20240128113546.html>)**

El viaje comenzará junto con su equipo el próximo 6 de abril y durante su recorrido se reunirá con médicos e investigadores del prestigioso hospital Cedars-Sinai de Los Ángeles o del Stanford Medicine.





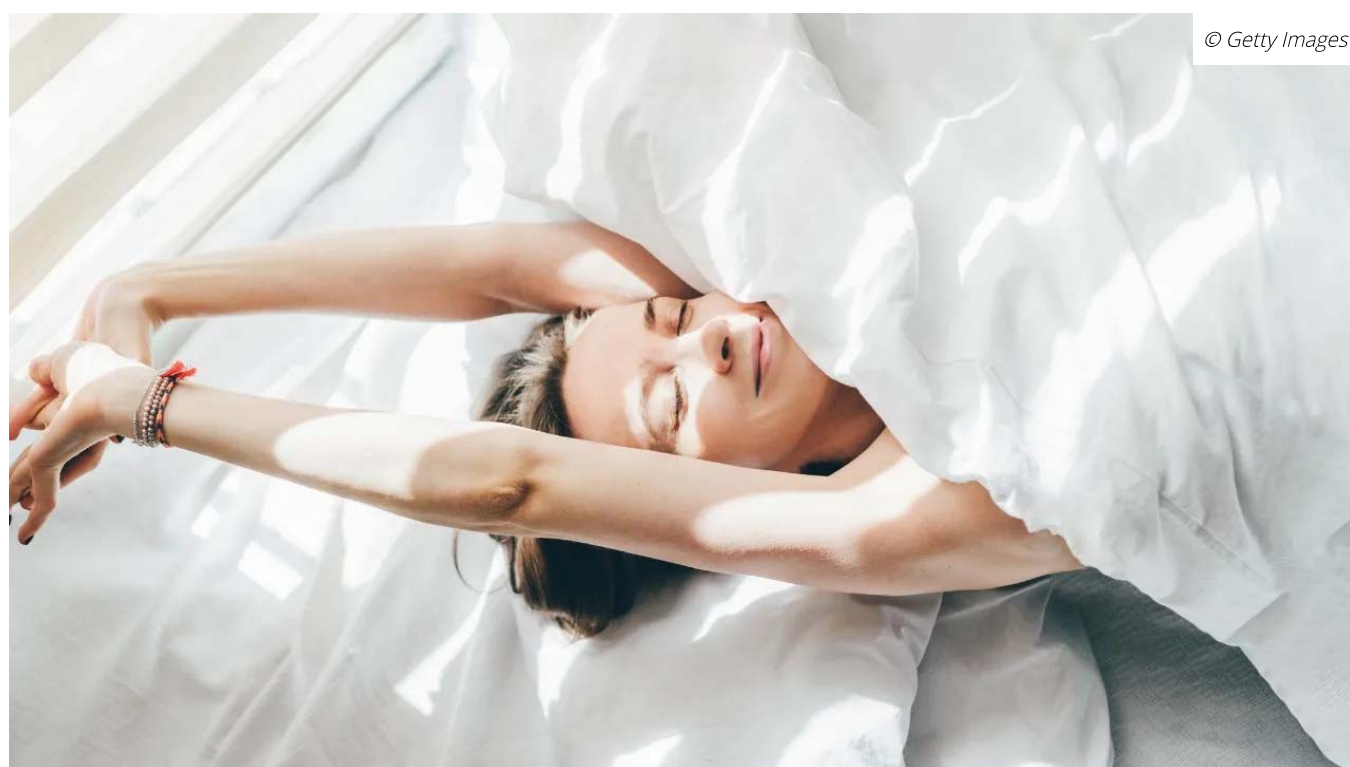
Estos productos han sido seleccionados en base a los análisis y pruebas de nuestros expertos. Cuando compras a través de nuestros enlaces, ¡HOLA! puede recibir una comisión.

26 de Marzo de 2024 - 15:19 CET por **Marta Romero**



Más sobre:

[selección bienestar](#) [tendencias](#)



## Estos son los suplementos naturales que necesitas para dormir mejor

El insomnio es un problema cada vez más común y algunos compuestos naturales pueden ayudarte a combatirlo



Más sobre:

*selección bienestar tendencias*

Los datos más recientes de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) nos confiesan que más de 12 millones de españoles no consiguen un sueño reparador durante la noche. Y la calidad del sueño es **un factor clave para el bienestar general**, tanto físico como mental, **independientemente de la edad que tengas**. De hecho, muchos son los estudios que nos dicen que, a mejor calidad de sueño, mejor funcionamiento del organismo y mayor esperanza de vida.

Así lo confirma el **Dr. Jacinto Valverde**, médico internista y divulgador, asesor experto de MARNYS, que nos informa que "no basta con contar las seis horas mínimas de sueño y darnos por satisfechos, sino que **hay que dormir bien para que el sueño sea realmente reparador y cumpla con su función**". Por tanto, no solo hablamos de **insomnio**, sino también de no dormir bien durante la noche.

---

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DESPUS

---

---

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

---

---

Para evitarlo, la **melatonina** es nuestra gran aliada, pero existen otros complejos que pueden ayudarnos. Repasamos los suplementos alimenticios que pueden mejorar esa calidad de sueño con ingredientes como la valeriana, la melisa o la lavanda.

---

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

---

---

## Suplementos naturales para dormir





### MELATONINA-GLORYFEEL

La **melatonina** es el inductor natural del sueño más popular y efectivo. Ha demostrado ser **muy efectiva para inducir el sueño tanto de adultos como de niños**. De hecho, **está recomendada para personas mayores de 40 años**, pues es muy común encontrar niveles bajos de melatonina en este grupo de población.

Sus beneficios se consiguen **con la ingesta de un miligramo de melatonina al día**, justo antes de irse a la cama, por lo que es esta la dosis recomendada y la que contiene cada una de las tabletas de la **Melatonina** de **Gloryfeel**.

Un bote con tabletas suficientes para un año, con la melatonina como único ingrediente, **sin azúcares añadidos ni aditivos** como colorantes o agentes separadores.

Un producto que ha sido elaborado con ingredientes de alta calidad, desarrollado por nutricionistas y expertos.

**VER PRECIO**



### ARKOPHARMA ARKOSUEÑO FLEXI-DOSIS SUBLINGUAL

**Arkopharma** acaba de lanzar una de sus últimas novedades aprovechando la llegada de la primavera: **Arkosueño® Flexi-Dosis**. Y, como en el caso anterior, se basa en el uso de la **melatonina** en su composición.

Es un complejo diseñado para conseguir un sueño de calidad, con un **formato de mini pastillas muy cómodo** que te permitirá ajustar la dosis que necesitas para maximizar tu descanso. Y es que, cada persona, sufre la fatiga y el cansancio de una manera diferente.

Además, que se pueda ir variando es perfecto frente al cambio de hora, siguiendo la recomendación de irse adaptando gradualmente al nuevo horario.

Cada comprimido cuenta con **24 miligramos de amapola** y **0,5 miligramos de melatonina**.

**COMPRAR EN PROMOFARMA POR (13,76€) 10,09€**



### SPRAY SUBLINGUAL SUEÑO COMPLET INSTANT DE KNEIPP

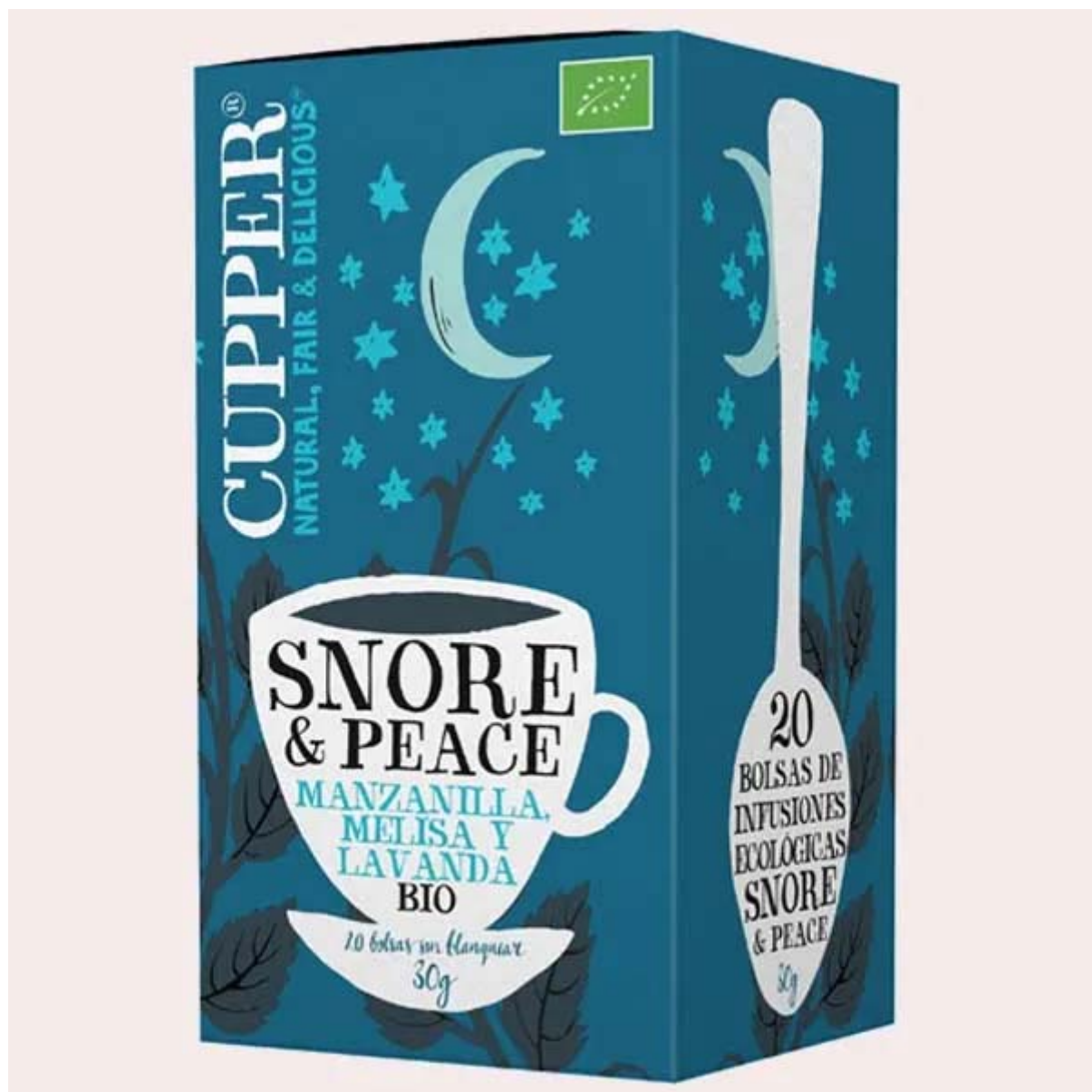
**Melisa, menta y melatonina.** Estos son los tres ingredientes principales del **Spray sublingual Sueño Complet Instant** de Kneipp.

Es un complejo que **te ayuda a conciliar mejor el sueño**, pero **también te relaja**. Su formato es perfecto para aquellas personas que sufren de insomnio, puesto que al ser depositado directamente en la parte inferior de la boca, por debajo de la lengua, **su absorción es mucho más rápida que la que se realiza de manera tradicional**, a través de comprimidos.

Tiene un **sabor a menta** que deja una sensación de frescor en tu boca, algo que se agradece antes de meterte en la cama. De hecho, no necesitas volver a lavarte los dientes después de su uso. **No tiene azúcares añadidos.**

Junto a la melatonina, en este compuesto, tenemos las propiedades relajantes de la **melisa** que, además, tiene **cierto efecto sedante y antidepresivo 100% natural**.

**VER PRECIO**



### CUPPER INFUSIÓN ECOLÓGICA SNORE&PEACE

Con la **melisa** como uno de los ingredientes principales, nos encontramos con esta infusión de **Cupper** que también contiene **manzanilla** y **lavanda**: **Snore & Peace**.

Si no sufres de insomnio en sí, pero **necesitas una ayuda para relajarte por las noches** y poner la mente en blanco, lo ideal es utilizar **infusiones libres de cafeína** elaboradas a partir de plantas que hayan demostrado esa acción liberadora del estrés que te permita descansar.

Y, para ello, puedes disfrutar de una taza de esta infusión elaborada con ingredientes bio y naturales, sin teína y de sabor suave. El ritual de prepararla y tomarla antes de irte a dormir puede ser un primer paso de esa rutina de sueño que hemos mencionado.

COMPRAR EN AMAZON POR (3,49€) 2,79€



### RELAHELP DE MARNYS

La **L-teanina** es un aminoácido único que se encuentra exclusivamente en el té y los estudios han demostrado que **reduce el estrés, mejora la calidad del sueño e, incluso, disminuye los síntomas del síndrome premenstrual**. Por eso, es otro de los ingredientes a tener en cuenta.

Si cuentas con la dosis adecuada, no tiene efecto sedante, pero sí mejora la calidad del sueño de una manera muy suave. Una dosis que contiene este complejo: **Relahelp de MARNYS**.

Además, por el resto de ingredientes, como las vitaminas u otros minerales, **se favorece el bienestar físico y psicológico**, ayudándote a mantener un estado relajado frente al estrés, sobre todo, cuando nos llega al final del día.

**VER PRECIO**



### AQUILEA ENRELAX FORTE

Por último, la **valeriana** es otro de los compuestos que se consideran **inductores del sueño** y es de los más populares. Una simple infusión con ella de protagonista puede ayudarte. O un suplemento alimenticio como **Enrelax Forte** de **Aquilea**.

Son muchos los estudios que han demostrado esa mejora de la calidad del sueño, ya que **reduce el tiempo necesario para dormir**, que es su principal efecto. Además, **no produce esa sensación de 'resaca' a la mañana siguiente** por no poder conciliar bien el sueño.

Junto a la valeriana (500 miligramos), contiene **pasiflora** (100 miligramos) y **espino blanco** (100 miligramos), ingredientes naturales que, con un solo comprimido al día, cumple su función.

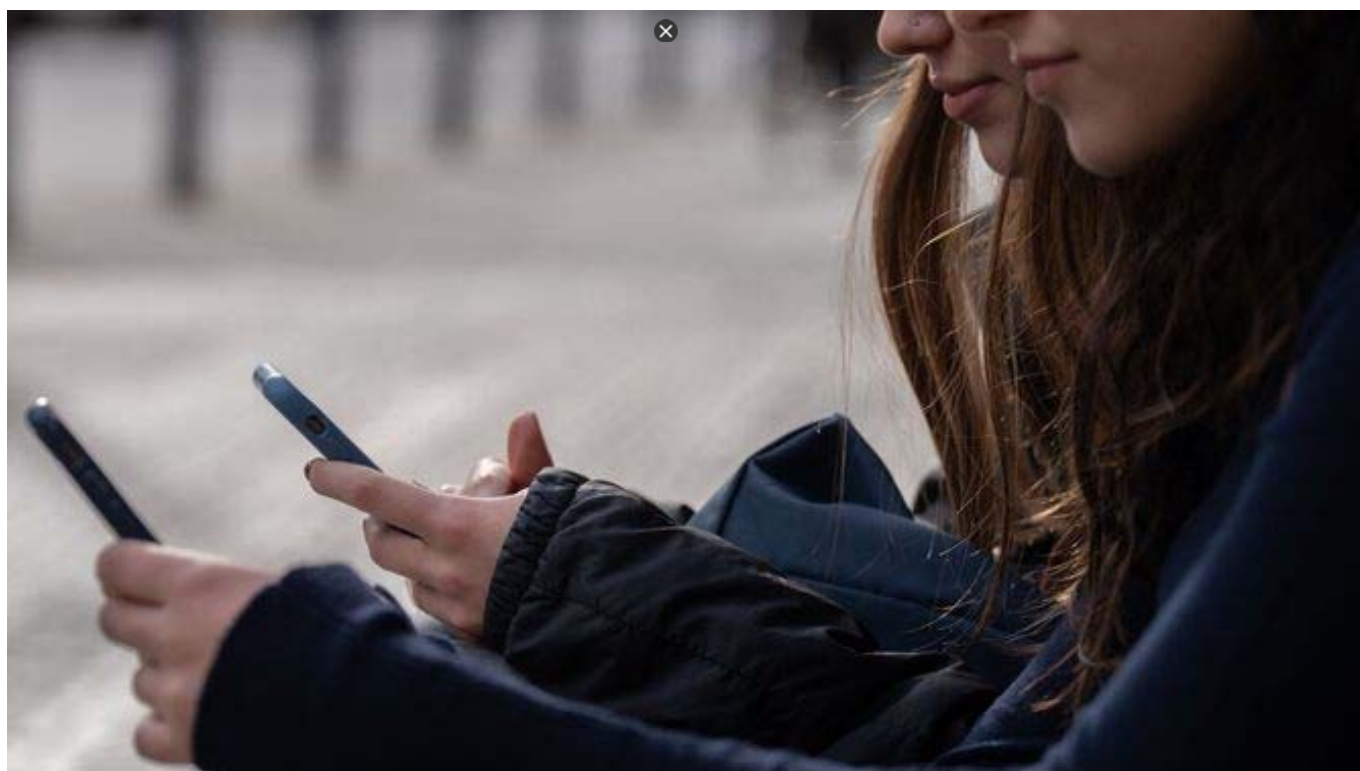
### VER PRECIO

*Los precios indicados así como la disponibilidad de los productos están actualizados a la fecha de la última actualización de este artículo.*

ANDALUCÍA

## Las pantallas digitales impiden el descanso de los jóvenes andaluces

- Andalucía registra un mayor número de personas entre 18 y 34 años que más usan los dispositivos, van a dormir más tarde la víspera de un día libre y se muestran más desanimados
- Andalucía restringirá por completo el uso de teléfonos móviles hasta Segundo de la ESO



Un grupo de jóvenes consultan el teléfono móvil en la calle. / EUROPA PRESS

MIGUEL LASIDA  
27 Marzo, 2024 - 05:57h



1

El uso de los dispositivos digitales se ha expandido con una ubicuidad que recuerda a la de los gases. Hay una diferencia. Los gases responden a leyes que ha aprendido a comprender la Física; el empleo de los teléfonos móviles, tabletas y ordenadores, sin embargo, no responde a una lógica aparente y no hay ciencia que lo comprenda. El patrón lógico, según avanzan las investigaciones, se asemeja al de la servidumbre a la que obligan los estupefacientes. Los efectos de estos usos, implantados a lo largo de las últimas dos décadas, están empezando a notarse en los hábitos sociales. Y, en el caso de los adultos más jóvenes, un reciente estudio ha revelado la perturbación que las pantallas provocan en el descanso.

Los andaluces salen perjudicados en una reciente investigación si se comparan los datos con los del resto de España. Andalucía registra un mayor número de personas entre 18 y 34 años que usan los dispositivos, que se van a dormir más tarde la víspera de un día libre y que presentan más desánimo que el resto de los españoles. Así lo refleja el estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España*, un trabajo hecho a raíz de una muestra poblacional de 3.400 personas de entre 18 y 34 años en el que han estado involucrados la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño. Las encuestas realizadas muestran que, como promedio, ocho de cada diez jóvenes usan dispositivos con pantallas antes de dormir y que refieren algún síntoma de insomnio.

---

## Más remolones para ir a la cama

Del número de trastornos asociados a las pantallas, los andaluces se revelan líderes en varios campos: los jóvenes encuestados que viven en Andalucía son los más remolones a la hora de irse a la cama, es decir, quienes más tarde se van a dormir cuando al día siguiente no tienen la obligación de ir a clase o de acudir a trabajar. Los andaluces comparten esta posición de honor con la juventud tardía de Cantabria y de Baleares. Los adultos entre 18 y 34 años suelen acostarse entre las 22:00 y la medianoche los días que son víspera de una jornada laborable, unos horarios que se dilatan a entre las 23:00 y las 02:00 cuando es festivo el día siguiente. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan antes, referidos a los datos de todo el país.

Los andaluces, junto a los canarios y murcianos, también encabezan el apartado que mide las personas que más usan los dispositivos electrónicos con pantallas digitales en la cama antes de dormir. Los efectos de la luz artificial son "negativos para el sueño", explica la neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell Marta Rubio durante la presentación del estudio y que fue remitido por Europa Press en una nota.

## Inhibición de la secreción de melatonina

La causa es que esta luz que desprenden las pantallas "inhiben la secreción de melatonina, que es la hormona que queda activada cuando se concilia el sueño". Rubio avisa de que este factor provoca "más dificultades para dormir y un sueño de menor calidad". Los jóvenes encuestados emplean medidas para mitigar los efectos de los dispositivos electrónicos durante la noche como la activación de "la función filtro de luz" o utilizar dispositivos de "tinta digital".

Hay efectos. Son las sensaciones de desánimo para llevar a cabo las actividades cotidianas, que son más habituales en las mujeres y entre los jóvenes de entre 18 y 23 años, dentro de la población consultada, siendo más frecuente en Andalucía, Castilla



y León, Cataluña y Canarias.

## La alteración de los ritmos circadianos

Los neurólogos hablan además del síndrome de retraso de fase, que es un trastorno del ciclo del sueño y la vigilia caracterizado por un retraso con respecto al ciclo normal de la noche y el día. Según los expertos, esta alteración está debida a la falta de sincronización de los ritmos circadianos internos con el ciclo ambiental de luz y oscuridad. Los individuos afectados habitualmente se duermen y se despiertan mucho más tarde de lo convencional o deseado, lo que les causa dificultades cuando deben cumplir un horario que interfiere con este patrón.

En la población consultada en el estudio son los andaluces, junto a los manchegos y los aragoneses, los que hablan de síntomas compatibles con este síndrome de retraso de fase.

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso. Casi uno de cada tres afirma tener un problema de salud mental diagnosticado y dos de cada diez atribuyen los citados problemas a trastornos que están relacionados con la salud mental.

COMENTAR / VER COMENTARIOS

### San Sebastián De Los Reyes: Se buscan: 500 personas mayores de 50 años (Haz clic aquí)

Experto en Audicion | Patrocinado

### Dentista de renombre: «Si tienes las encías inflamadas, haz esto después del cepillado matutino».

Dentista de renombre: «Si tienes las encías inflamadas, haz esto después del cepillado matutino».

goldentree.es | Patrocinado

### ¡Consigue audifonos de alta calidad sin gastar ni un solo centavo!

Se buscan: 200 españoles de más de 50 años para probar un audifono revolucionario y prácticamente invisible...

Top Audifonos | Patrocinado

### Descubre si tienes derecho a la instalación gratuita de la alarma que arrasa en España

Securitas Direct | Patrocinado

### Madrid: cómo conseguir placas solares casi gratis

Calcula el precio en menos de un minuto

Ahorro | Patrocinado

Más información

### Los nuevos salvaescaleras portátiles para personas mayores no requieren instalación.

Salvaescaleras para personas mayores | Patrocinado

Buscar Ahora

### El truco para mejorar la audición que está causando furor en España

Top Audifonos | Patrocinado



SUSCRÍBETE

**URGENTE** La Seguridad Social roza ya los 21 millones de afiliados y el paro cae hasta los 2,7 millones gracias a la Semana Santa



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

GUARDAR

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


Disfruta de las diez ventajas de ser suscriptor



SUSCRÍBETE

SEARCH

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

## Los mayores de San Sebastián De Los Reyes tienen derecho a audífonos invisibles este mes

HearClear

Es precisamente el cinamaldehído uno de los compuestos que ha investigado un



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.

Publicado en la revista Nutritional Neuroscience Journal, para llevarlo a cabo se revisaron meticulosamente **2.605 estudios sobre la canela provenientes de diversas fuentes** como PubMed, Scopus, Google Scholar y Web of Science, lograron identificar 40 estudios que cumplían 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 patologías relacionadas con el deterioro cognitivo. Según la Fundación Pasqual Maragall, entidad privada sin ánimo de lucro dedicada a la investigación científica del Alzheimer, enfermedad que padece el político catalán, **en España, más de 900.000 personas están afectadas por**



SUSCRÍBETE

## NO TE QUEDES EN LOS TITULARES

Pon en tus manos el poder de la información veraz, rigurosa y relevante

12€  
/AÑO

¡SUSCRÍBETE!

Antes 120€/AÑO

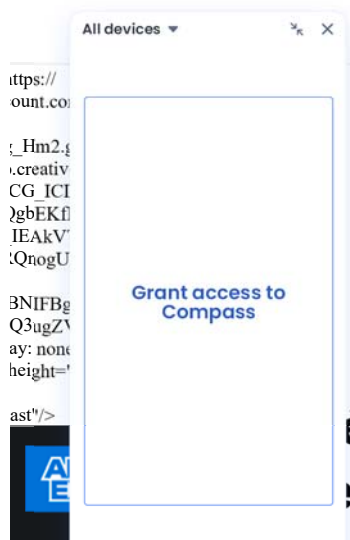
Este trastorno impacta a uno de cada diez individuos mayores de 65 años y a aproximadamente un tercio de las personas mayores de 85 años. Con la esperanza de vida en constante aumento, resultado de avances significativos en la medicina, la tecnología, la nutrición y las condiciones de vida en general, la Sociedad Española de Neurología (SEN), prevé que **en 2050 se alcanzarán 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



# ¿Por qué sube el colesterol con la llegada de la menopausia?

0€  
URANTES

RAQUEL LEMOS | NOTICIA | 27.03.2024 - 07:00H



Con la llegada de la menopausia, el colesterol puede elevarse provocando un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Saber por qué esto ocurre y tomar medidas es crucial para mantener una buena salud a partir de los 50 años.

Problemas de colesterol en mujeres con Síndrome del Ovario Poliquístico (SOP): ¿qué tipos de grasas convienen?

¿Cuál es la diferencia entre colesterol bueno y malo?

20minutos

MUJER.ES



All devices ▾ ✕

< Settings

Devices

All devices ▾

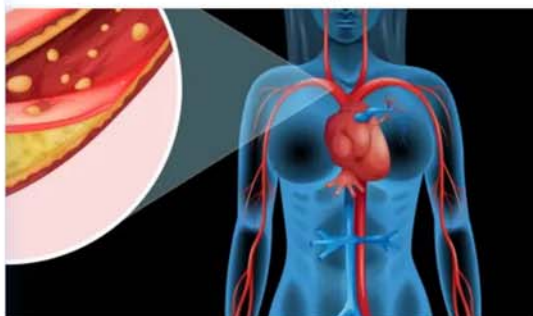
Label Metric

Article ranking ▾

Show Scroll Histogram

Position Scroll Histogram

Bottom right ▾



la menopausia hasta en un 15%. / brgfx (Freepik)

supone un grave problema para la salud que debe ser  
 ir el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.

en cifras 2023 del INE alerta de que el **15% de las mujeres** sufre colesterol alto. Pero, lo más significativo, es que parece ser que con la menopausia, el colesterol se dispara con el aumento del riesgo para su salud cardiovascular. Y es que parece ser que además de la caída de los estrógenos que se produce en esta etapa, hay otros cambios que tienen un impacto directo en los niveles de colesterol.

Aunque no existe solo el colesterol malo, sino que también está el bueno, la mayor preocupación en la menopausia es que es el primero el que suele aumentar. Con el paso del tiempo, si no se toman medidas, el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular se incrementa. Además, desde la Fundación Española del Corazón (FEC), afirman que "**cada ocho minutos muere una mujer en España por enfermedad cardiovascular**".

Making off Lucía Rivera

Ver Más

0:00 / 1:24

## TE PUEDE INTERESAR

Lola Índigo crea debate en redes por su look en pijama sin sujetador: "Supongo que va a la moda"

Qué ver en Croacia: estos son los 'free tours' más interesantes aunque ya tengas el viaje organizado

20deCompras

El análisis de los expertos acerca del derrumbe del puente Francis Scott Key en Baltimore

Nicolás Gómez Sañudo

Cómo convertir tu dormitorio en un oasis de tranquilidad

Alayans Studio

## Se producen cambios en el perfil lipídico

En algunos estudios que se han llevado a cabo sobre el aumento o no del colesterol en mujeres menopáusicas, se ha concluido que el climaterio se asocia a un aumento del colesterol que se encuentra en valores mayores a los deseables. Sin embargo, esto no es lo más preocupante. Desde la FEC alertan de que "se producen **incrementos de entre un 10 y un 15%** en los niveles de colesterol LDL (colesterol malo) y triglicéridos, mientras que bajan levemente los niveles de colesterol HDL (colesterol bueno)".

Esto es un problema, pues desde la Sociedad Española de Medicina

## MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Menopausia

Colesterol



20minutos

MUJER.ES



All devices ✕

< Settings

Devices

All devices ▼

Label Metric

Article ranking ▼

Show Scroll Histogram

Position Scroll Histogram

Bottom right ▼

¿Por qué sube el colesterol con la menopausia?

¿Por qué se muere por infarto agudo de miocardio y el ictus en ellas, así lo comparte la Sociedad Española (SEN).

¿Qué es el nivel de colesterol en sangre y qué es recomendable para estar sano, según tu edad?

¿Por qué se producen estos cambios que se producen con la llegada de la menopausia? ¿Es fundamental, aunque el doctor Luis Miguel Rincón, jefe Asistencial Universitario de Salamanca, llama la atención sobre el colesterol, en particular el colesterol LDL, es el principal responsable del desarrollo de enfermedades cardiovasculares de una trascendencia clave en el

desarrollo y progresión de estas enfermedades, tiene un **carácter sigiloso**, ya que unos niveles elevados (...) no van a generar síntomas". Por eso, su diagnóstico temprano no siempre es posible.

## Aumenta el porcentaje de grasa corporal

La FEC también comparte que durante la menopausia se produce una "redistribución de la grasa corporal, haciendo que se acumule mucha más en la zona abdominal". Esto lo señalan como un riesgo relacionado con problemas como el incremento del colesterol. Además, indica que el **perímetro de la cintura** nunca debería ser mayor a 88 cm.

Para mantener a raya el peso y, también, el colesterol, la dietista-nutricionista [Elisabet Prieto](#) recomienda realizar algunos pequeños **cambios en la alimentación** que protegen la salud cardiovascular: "los cereales integrales, las verduras, las legumbres y frutas y los frutos secos son la base de la dieta mediterránea. Todos ellos, alimentos clave para cuidar la salud cardiovascular junto con la práctica de actividad regular y un buen descanso e hidratación", explica.

### NOTICIA DESTACADA



Este es el alimento que recomiendan desayunar a las mujeres de 50 años

Por todo esto, el doctor Andrés Íñiguez, presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC), añade que "hay que **sensibilizar sobre los cambios metabólicos** que se producen en la menopausia y acerca de la necesidad de realizar un mayor seguimiento". Solamente así, se podrán prevenir problemas como un infarto agudo de miocardio.

### Lo más leído

[¿Por qué la gente va a Cuenca a examinarse del carnet de conducir?](#)

[¿Sabías que el consumo de tabaco podría adelantar la menopausia hasta tres años?](#)

[¿Por qué deberías borrar los números de teléfono de contactos antiguos en WhatsApp?](#)

[¿Quieres recibir gratis todos los jueves en tu correo los mejores](#)



## Así es como afectan el estrés y el ritmo de vida urbano a la calidad del sueño

En España, son más de 12 millones las personas que no descansan de forma adecuada, y más de 4 millones los que tienen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave

27 DE MARZO DE 2024 - 08:07 CET

POR [HOLA.COM](https://www.hola.com)

---

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

---

**V**ivimos cada vez **más estresados** y eso, inevitablemente, afecta a la **calidad de nuestro sueño**. El vínculo entre el estrés y la falta de descanso es un hecho. Tanto es así que, en la actualidad, la alteración del sueño es el principal impacto del estrés a nivel mundial y afecta a casi la mitad de los españoles (47%), según muestra el estudio Cigna 360-Vitality. Más datos para reflexionar: en España, son **más de 12 millones las personas que no descansan de forma adecuada**, y más de 4 millones los que tienen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave, según datos de la Sociedad Española de Neurología

(SEN).

---

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

---

---

Tal y como indica el Instituto del Sueño, se ha comprobado una correlación entre el insomnio y altos niveles de estrés y ansiedad. Así, a mayores niveles de estrés y ansiedad, **mayor dificultad se tendrá para conciliar y mantener el sueño**, dando lugar a diferentes tipos de trastornos asociados. Y, además, entramos en un peligroso círculo vicioso: esta falta de descanso puede producir alteraciones hormonales, principalmente asociadas a **mayores niveles de cortisol** y catecolaminas, las cuales a su vez generan mayor sensación de estrés. Lo anterior se convierte en un círculo interminable y los periodos cortos de desconexión de fin de semana no son siempre suficientes para conseguir un descanso reparador.

## Lee también: **¿Qué problemas de sueño pueden aumentar con la llegada de la primavera?**

### **La influencia del cambio de hora**

A todo ello hemos de sumar un factor más: **el cambio de hora que tendremos que realizar en apenas unos días**. La noche del sábado 30 al domingo 31 toca **adaptarse al cambio horario de primavera**, y a las 2 serán las 3. Dormiremos, en esta ocasión, una hora menos. Este cambio puede crear un desajuste en el ritmo circadiano, aumentando las dificultades para dormir, despertares nocturnos y una sensación general de cansancio durante el día.

### **Así afecta a la salud dormir mal**

El hecho de que **descansemos mal nos afecta tanto a nivel físico como mental**. Las consecuencias son un aumento de la irritabilidad, la fatiga y el **riesgo de depresión y ansiedad**. Pero es que la falta de sueño también puede afectar al rendimiento cognitivo, disminuyendo la capacidad de concentración y empeorando la memoria. Por otro lado, a nivel físico, la privación continua del sueño se ha asociado con un mayor riesgo de **desarrollar enfermedades crónicas** como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y obesidad.

“El estrés juega un papel significativo en la calidad del descanso y la salud en entornos urbanos. **El estrés crónico**, es muy típico en personas que viven en las ciudades debido a la presión laboral, el tráfico, las multitudes y otras demandas de la vida urbana. Lo anterior puede **afectar tanto la conciliación como la calidad del sueño**. Por lo tanto, es fundamental conocer el impacto que puede tener el estilo de vida urbanita en la salud, así como conocer estrategias que nos puedan ayudar a mejorar la calidad de nuestro sueño y promover nuestro bienestar en general.”, explica **Daniela Silva**, E-Health Manager de Cigna Healthcare.

---

Lee también: **¿Cómo puede influir la falta de sueño en tu salud mental?**

### **Un problema mayor en las ciudades**

Un problema que nos puede afectar a todos pero que se acentúa en las ciudades, debido a la **saturación de estímulos visuales y auditivos**, la falta de espacios verdes y la contaminación del aire, factores que, sin duda, empeoran el descanso adecuado y, por consiguiente, impactan de forma negativa en la salud.

**Noticias hoy** [Dólar blue](#) [Milei](#) [Ley Bases](#) [Gobernadores](#) [Muerte por dengue](#) [Turismo sin Previaje](#) [Nafta](#) [Nueva e](#)

**En vivo** **Milei y sus medidas: el Gobierno insiste con la restitución de Ganancias y advie**

## 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".





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”.

NOW  
PLAYING

EL TIEMPO DE LOS GATOS Por qué nos...



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.



EL TIEMPO DE LOS GATOS Por qué nos...

Olvidarse qué vamos a hacer incluso puede ser una señal de que el cerebro funciona bien.





las ciencias del comportamiento lo descubrieron. Y es algo bastante inesperado: las puertas.

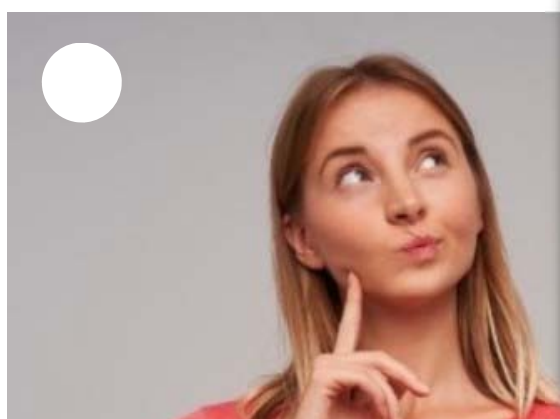
Un estudio realizado por la Universidad de Notre Dame en 2011 observó que en estas pequeñas pérdidas de memoria interfiere en gran medida el simple acto de **atravesar una puerta**.

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)*.



EL TIEMPO DE LOS GATOS Por qué nos...



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.

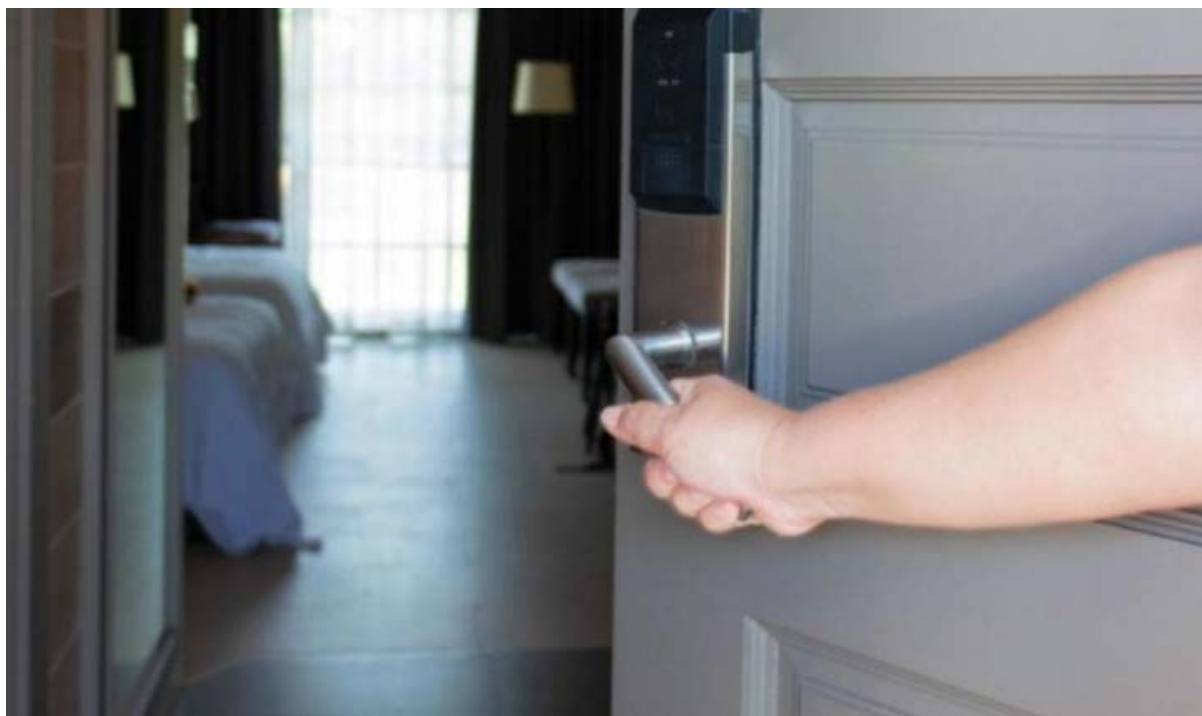
Esto es lo que se conoce como *Doorway Effect*, traducido como Efecto Umbral, es decir, la curiosa relación entre **cambiar de estancia y perder de vista** -y de memoria- qué habíamos ido a hacer allí.

## 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 Neurolo

EL TIEMPO DE LOS GATOS Por qué nos...





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, pero a veces simplemente no funcionan de forma más le...  
la información.

## Qué provoca la falta de memoria

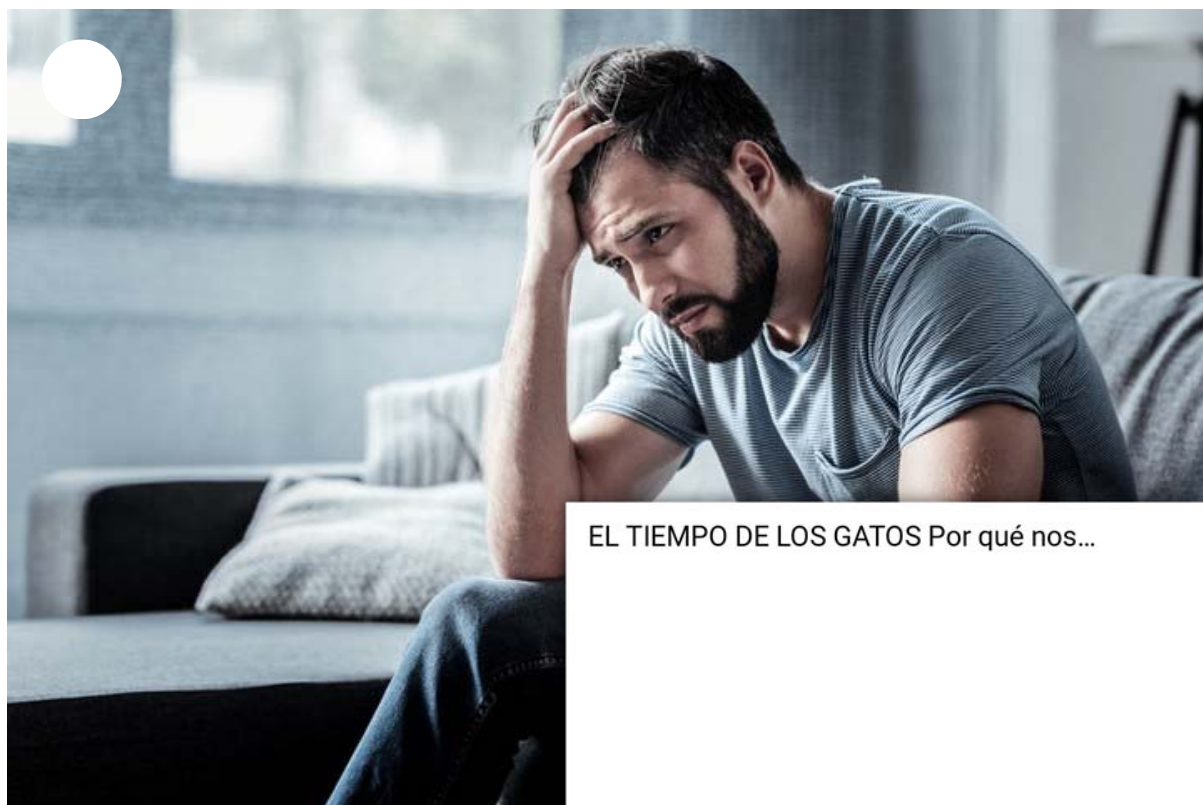
Pero, claro está, existen muchos factores que...

EL TIEMPO DE LOS GATOS Por qué nos...



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.



EL TIEMPO DE LOS GATOS Por qué nos...

Estrés, cansancio y estado de ánimo puede  
Shutterstock.



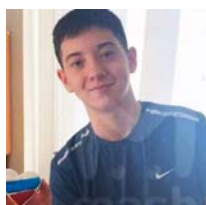
la habilidad de recordar ciertas cosas. Una dieta saludable contribuye a tener un cerebro joven y ágil, y este es el principal órgano y aliado de la memoria.

**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.

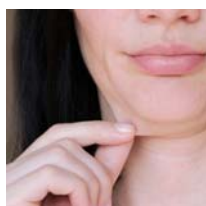
### Mirá también



Cuál es el superalimento que recomiendan consumir a la noche antes de dormir



Tiene 15 años, se llama Islam y salvó a más de 100 personas durante el ataque terrorista en Rusia



Cómo eliminar la papada especialista

✕

EL TIEMPO DE LOS GATOS Por qué nos...



## SUCESOS

Accidente en el Pirineo: fallece una menor vecina de Pamplona

## El truco para dormirse en segundos que arrasa en TikTok

Un método que ayudará a entre el 20 y el 48% de la población adulta que presenta dificultades para conciliar el sueño



Maidier López / NTM

28-03-24 | 09:00



El truco para dormirse en segundos que arrasa en TikTok. / PEXELS

Entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre en algún momento **dificultad para iniciar o mantener el sueño**. Así lo ha afirmado la Sociedad Española de Neurología (SEN). Una afirmación que pone de manifiesto lo que para muchos es un problema al que se enfrentan a diario.

Según señala la SEN, el insomnio es el trastorno de sueño más



¿Es mejor dormir acostado del lado derecho o del izquierdo?

irrefrenable a levantarse y pasear o caminar, y del síndrome de apneas hipopneas del sueño, episodios repetidos del cierre total o parcial de la vía respiratoria superior cuando la persona duerme.

## Diez consejos para dormir mejor después de cumplir los 40

Loreto Iriarte | NTM

Con el objetivo de ayudar a quienes presentan dificultades para iniciar o mantener el sueño, el **Dr. Rawdy**, médico especialista en medicina interna y endocrinología, ha publicado un vídeo en TikTok hablando de un método con el que, según indica, se puede **conciliar el sueño en menos de un minuto**.

## El truco para dormirse en segundos que arrasa en TikTok

Con **más de 16 millones de reproducciones**, más de 790.000 me gustas y más de 8.000 comentarios, la publicación del médico especialista en medicina y endocrinología, Dr. Rawdy, con más de 6 millones de seguidores en **TikTok** no ha dejado a nadie indiferente. En él se le ve al doctor hablar de la **técnica 4-7-8**, un método que, según señala, permite conciliar el sueño en cuestión de segundos.



Una técnica que consiste en: cerrar los ojos, inhalar aire durante 4 segundos, aguantar la respiración durante 7 segundos y exhalarlo lentamente durante 8 segundos, haciendo un sonido de silbido.

Para ponerla en práctica es necesario sentarse o acostarse en una posición cómoda. Según afirma el especialista, solo será necesario **repetir el mismo proceso 3 veces**.

Un sencillo truco que, además de ayudar a esquivar las **dificultades para conciliar el sueño**, ayuda a reducir la ansiedad, relajar el cuerpo, calma el **estrés**, disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial.





Además de poner en práctica el sencillo método que propone el Dr. Rawdy, hay una serie de recomendaciones que, según la Organización de Consumidores y Usuarios, popularmente conocido como la [OCU](#), hay que poner en práctica para **conciliar el sueño, mantener un sueño saludable y evitar problemas de insomnio**.

#### TE PUEDE INTERESAR:

##### SALUD

Alertan de los trastornos del sueño: insomnio, dormir poco o despertarnos varias veces, principales problemas

- Mantener un horario regular de sueño, procurando acostarse y levantarse siempre a una hora parecida.
- Evitar las siestas. De hacerlo, que no dure más de veinte minutos.
- Hacer [ejercicio físico](#) de manera regular.
- Evitar tomar bebidas con cafeína durante las seis horas previas a ir a la cama.
- No beber alcohol al menos dos o tres horas antes de dormir.
- Cenar ligero y hacerlo dos horas antes de irse a la cama.
- Relajarse y no tratar de forzar el sueño.
- El dormitorio debe ser silencioso, estar bien ventilado y a la temperatura adecuada.
- El colchón debe ser cómodo, ni muy rígido ni muy blando.

# 21 de marzo: Día Internacional de la Cefalea en Racimos

por Comunicación | Mar 27, 2024 | Actualidad



El pasado 21 de marzo, desde AEMICE conmemoramos el Día Internacional de la **Cefalea en Racimos**, bajo el lema «El peor dolor que el ser humano puede soportar», un mensaje con el que queremos destacar una característica fundamental de este tipo de cefalea, la elevada intensidad del dolor y cómo esto impacta en los pacientes que la sufren.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), alrededor de 50.000 personas en España sufren cefalea en racimos. Cada año en España se diagnostican alrededor de 1.000 casos nuevos, principalmente en personas de entre 20 y 40 años, aunque los síntomas pueden presentarse en cualquier etapa de la vida, desde la infancia y adolescencia hasta edades avanzadas.

Este tipo de cefalea se caracteriza por un dolor extremadamente intenso que ocasiona episodios recurrentes, alrededor del ojo o la sien. Generalmente, este dolor es unilateral, lo que significa que afecta solo un lado de la cabeza. Sin embargo, un pequeño porcentaje de pacientes (3%-6%) pueden experimentar dolor en ambos lados después de años de padecer la enfermedad.

Otro rasgo distintivo de este tipo de cefalea es que muchos de los ataques ocurren durante la noche, normalmente a la misma hora. Estos ataques pueden durar de 15 minutos a 3 horas y pueden presentarse en grupos o, como su nombre indica, en "racimos", lo que implica que pueden persistir durante semanas o meses antes de disminuir.

El dolor provocado por estos episodios es tan intenso que los pacientes suelen tener dificultades para permanecer tumbados.

Si los síntomas persisten durante un año o más sin remitir, o con periodos de remisión menores a 3 meses, se considera que la enfermedad se ha vuelto crónica. Según la SEN, hasta el 20% de los pacientes con cefalea en racimos desarrollan cefalea crónica. Además, el 10% de las cefaleas crónicas no responden a los medicamentos pautados por el médico, lo que hace que la enfermedad sea aún más incapacitante.

A diferencia de la migraña y de otros tipos de cefaleas, la cefalea en racimos es más prevalente en hombres, con una proporción de 4:1. Sin embargo, en los últimos años, varios estudios han indicado un cambio en esta proporción; aunque los hombres siguen siendo los más afectados, la cantidad de mujeres diagnosticadas está en aumento, alterando el ratio a 3:1. Curiosamente, investigaciones recientes sugieren que la cefalea en racimos parece ser más severa en mujeres, tanto por la duración y frecuencia de los episodios como por su tendencia a la cronicidad.

En general, se trata de una enfermedad altamente incapacitante, con un 78% de los pacientes experimentando restricciones significativas en su vida diaria y hasta un 44% presentan depresión. Cada año en España se diagnostican alrededor de 1.000 casos nuevos, principalmente en personas de entre 20 y 40 años, aunque los síntomas pueden presentarse en cualquier etapa de la vida, desde la infancia y adolescencia hasta edades avanzadas.

Desde AEMICE instamos a todos los implicados a facilitar el acceso a todas las opciones terapéuticas indicadas para el tratamiento de este tipo de cefaleas.

FUENTE: Sociedad Española de Neurología

**SALUD**

## 50.000 personas padecen cefalea en racimos en España: síntomas

**RAÚL ARIAS**

JUEVES 28 DE MARZO DE 2024

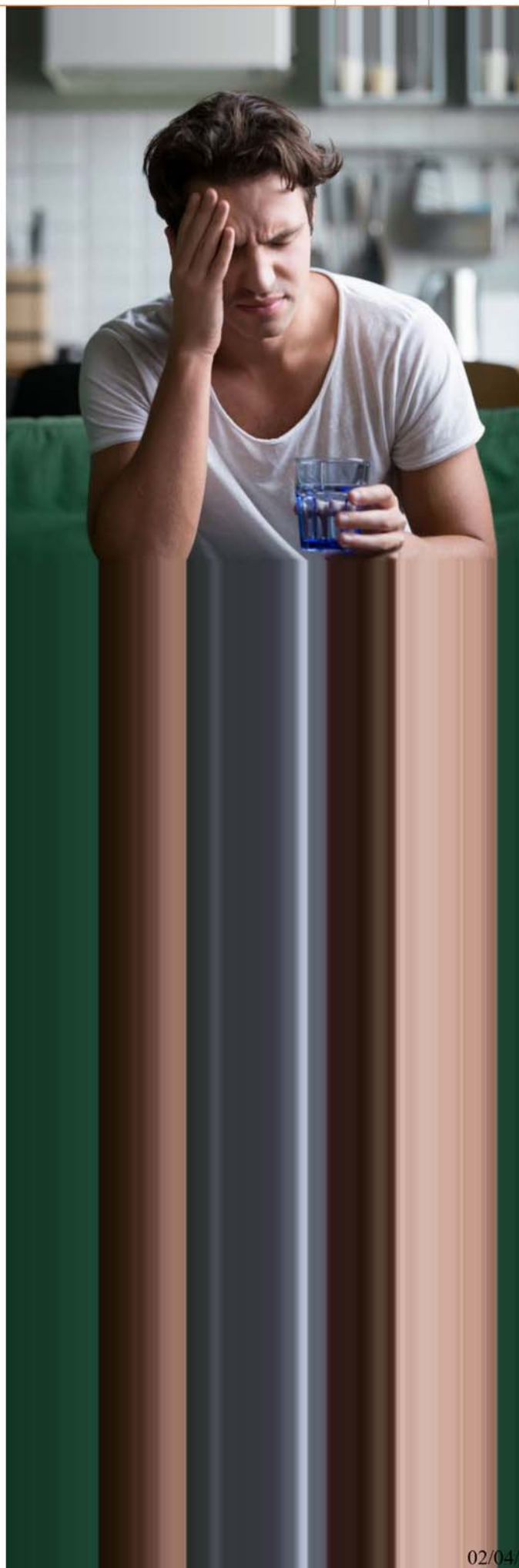
5 MINUTOS

Datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

Un total de **50.000 personas padecen cefalea en racimos en España**, un tipo de dolor de cabeza que se caracteriza por producir **episodios recurrentes de dolor muy intenso**, generalmente alrededor del ojo y la sien, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

La SEN destaca que el dolor de cabeza que genera esta patología 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.

En concreto, el dolor "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 por ciento de los pacientes cuando llevan muchos años padeciendo esta enfermedad", según subraya el coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, el doctor



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", precisa el experto.

Asimismo, explica que "muchas de las crisis son nocturnas y típicamente aparecen a la misma hora. En diferentes estudios se ha visto que hasta un 86 por ciento 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", añade el doctor Irimia.

---

## Cefalea en racimos crónica



Cuando las crisis de cefalea en racimos se  
presentan durante un año o más sin

cefalea en racimos crónica.

En este sentido, la SEN calcula que hasta un 20 por ciento de los pacientes con cefalea en racimos padecen su cronicidad y que aproximadamente un 10 por ciento son **refractarias a los fármacos**.

Es precisamente en este grupo de pacientes donde la enfermedad se hace más invalidante ya que, según datos de la SEN, el 78 por ciento de los pacientes padecen restricciones importantes en su vida diaria y hasta un 44 por ciento de los pacientes lo asocia a la **depresión**.

A diferencia de otro tipo de **cefaleas más comunes**, como puede ser la migraña, la cefalea en racimos es mucho **más común en varones** en una ratio de 4:1. No obstante, **parecen ser más graves en las mujeres**, no solo en cuanto a una mayor duración de los ataques o una mayor frecuencia en su aparición, sino también en una mayor tendencia a la cronicidad.

Además, en las mujeres, suelen producirse más retrasos en el diagnóstico debido principalmente a que hay una mayor probabilidad de que esta cefalea se confundida con la migraña. En todo caso, la SEN estima que más del 57 por ciento de los pacientes reciben diagnósticos erróneos y que existe un retraso en el diagnóstico que, en algunos pacientes, puede ser superior a los 3 años.

---

## Origen desconocido





"Se ha sugerido que ciertos cambios en el estilo de vida podrían estar detrás del aumento de casos en mujeres ya que, por ejemplo, el **consumo del alcohol y tabaco** se encuentra entre los principales factores desencadenantes de las crisis de dolor", comenta el doctor Pablo Irimia.

"En todo caso, también existen otros muchos desencadenantes habituales de la cefalea en racimos como pueden ser cambios en el ciclo de sueño, el estrés o cambios meteorológicos o atmosféricos. No obstante, cuando hablamos de factores desencadenantes, en ningún caso estamos hablando de la causa de la enfermedad, ya que aún no conocemos con exactitud cuál es su origen", precisa.

De esta manera, el experto asegura que "pueden estar implicados tanto **factores genéticos**, ya que tener un familiar con cefalea en racimos puede aumentar el riesgo de desarrollarla, como alteraciones en el hipotálamo junto a factores, hormonales o ambientales".

"Se hace necesario recalcar la importancia de mejorar tanto el diagnóstico como el manejo de esta enfermedad, ya que solo así conseguiremos evitar su cronificación y mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes", subraya el doctor Irimia, quien concluye que "los pacientes con cefalea en racimos necesitan de **Unidades específicas para su tratamiento** y seguimiento y un acceso temprano a las mismas. sobre todo cuando empieza un

## GUERRA ISRAEL-HAMÁS

Mueren 7 cooperantes de la ONG del chef José Andrés en un bombardeo israelí

## TAILANDIA

Así será el juicio a Daniel Sancho por la muerte de Edwin Arrieta

[Daniel Sancho juicio](#) [Cuándo es el eclipse solar](#) [cobro paro abril 2024](#) [Borrador declaración de la Renta](#) [Novedades Renta](#) [Calendario laboral Galicia](#)

[Alzheimer/](#)

# Un investigador gallego crea un sistema para detectar el Alzheimer a través de la retina

El sistema está diseñado para analizar los movimientos oculares y las imágenes de la retina mediante la técnica OCT .

- [Detectan los primeros cinco casos de transmisión de alzhéimer entre personas](#)
- [Un análisis de sangre, capaz de detectar el Alzheimer con una precisión del 90%](#)



Un investigador gallego crea un sistema para detectar el Alzheimer | Antena 3 Noticias



**Alejandro Álvarez**



Publicado: 27 de marzo de 2024, 19:25





Uno de los grandes retos a los que se enfrenta la **medicina actual** es el de [encontrar un remedio](#) para luchar contra el **Alzheimer**. Con la pretensión de encontrar una solución, el investigador vigués **Xulio César González**, ha creado un sistema que permite detectar el Alzheimer precoz a través de la retina.

Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN), unas **800.000 personas** sufren esta enfermedad. "En su día **una familia** que sufría las consecuencias de esta enfermedad me tocó un poco la fibra" explica González.

"Tengo varios equipos de investigación. Uno de ellos está centrado en avances para el **sector médico** y trabajando en un **sistema de telemedicina** destinado al mundo de la pesca basado en la **Inteligencia Artificial**" comenta a Antena 3 Noticias.

---

## El dispositivo XUL-IA

La pregunta es obligatoria: **¿Cómo funciona este sistema?** "El **dispositivo XUL-IA** -que es como se llama este sistema- está diseñado para analizar con precisión los **movimientos oculares** y las **imágenes de la retina** mediante la técnica OCT, que es la tomografía de coherencia óptica" explica.

Un sistema no invasivo que emplea **ondas de luz** para obtener imágenes en corte transversal de la retina. Con ellas se puede observar diferencias sutiles en la retina entre individuos sanos y aquellos en las **etapas tempranas** de la enfermedad.

"Hemos hecho pruebas con **4.000 personas sanas**. Con ellas hemos entrenado el algoritmo para que después pueda detectar a las personas que tengan alzheimer" añade el investigador vigués, que prefiere no dar más pistas sobre su investigación hasta no tener la patente.

Xulio González expone que "el principal problema que nos estamos encontrando es la **homologación** a la hora de [usar IA en el ámbito médico](#)". "Esto es un **invento para la humanidad**. No es un avance solo para el paciente, sino que también para la familia sufre las consecuencias de cuidar a una persona con Alzheimer" explica.

---

## "Dos horas al día" de sueño

Este investigador afincado desde hace décadas en Vigo, es autor de una **treintena de patentes** e inventor, entre otros **dispositivos**, de básculas para buques de pesca y de un premiado sistema para eliminar el parásito anisakis del pescado eviscerado a bordo.

Tal y como explica "desde los ocho años solo duermo **dos horas al día**, por esto la gente me veía como un ser anormal. Invertí ese tiempo en estudiar e inventar".

---

### Más Noticias



Aumentan los casos de tosferina y sarampión en España



Crean una vacuna contra el Alzheimer que puede frenar sus síntomas y prevenir la enfermedad



Los principales virus cuya incidencia sigue aumentando a día de hoy

---

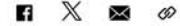
Casi desde la cuna, su afán de inventor lo acompañó: "De niño recogía piezas desechadas para construir motos y coches. Después empecé a **crear cosas** que no existían". Ahora ha dado un paso más en su carrera, en la de

ENFERMEDADES

# El reto del español Jaime Lafita: desafiar a la ELA en bicicleta por el Valle de la Muerte

Por Pau Mosquera

16:52 ET(20:52 GMT) 28 Marzo, 2024



Tiene ELA busca conseguir fondos para investigarla desafiando su enfermedad 3:14

**(CNN Español)** — Camina con dificultad, pero eso a él no le importa. El único objetivo de Jaime Lafita, de 61 años y original de Getxo, en el norte de España, es llegar siempre allá donde se proponga, aunque sea auxiliado por un andador. Una actitud de la que ha hecho gala desde 2016, cuando fue diagnosticado de esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

“Estuvo prácticamente los dos primeros años sin decir ni mu. Le diagnosticaron la ELA y no lo dijo a nadie”, cuenta a CNN su amigo Gabica, quien presta su voz a Lafita, dado que él está perdiendo la suya. “Se lo comió él solito porque no quería que le afectase a su entorno familiar y más próximo”, añade.

Sus amigos más cercanos tardaron un poco en darse cuenta, pero se lo notaron cuando practicaban deporte juntos, como el surf. Eso es porque esta enfermedad neurodegenerativa provoca la pérdida de las células nerviosas en el cerebro y la médula espinal que permiten la movilidad del cuerpo, llevándolo a la parálisis. Aunque, tal y como reconoce Lafita, la progresión de su enfermedad está resultando más lenta que la media. En ese sentido, la Sociedad Española de Neurología estima [que la esperanza de vida de un paciente de ELA es de 3 a 5 años](#) tras el diagnóstico.

- [¿Qué es la esclerosis lateral amiotrófica \(ELA\)?](#)

“Haciendo surf yo le veía que tenía menos equilibrio y se caía (...) Pero tuvo la suerte que su carácter le permitió aceptarlo”, recuerda Gabica.

Su carácter, sin duda, es especial. Hay algo magnético en él que cautiva a todo quien se le acerca y conoce. Quizás sea su actitud positiva ante la vida, quizás sea la sonrisa perenne con la que atiende a cualquier pregunta. Sea como fuere, esa energía es su mejor arma para hacer frente al avance de la enfermedad y la canaliza a través de diferentes proyectos.

- [¿Sabes que es ELA? Conoce esta enfermedad y el avance de un tratamiento experimental](#)

## VIDEOS RECOMENDADOS

Recomendado por



**Las reacciones tras la imagen que publicó Trump sobre...**

**"Su único pecado fue querer a su amiga", dice la mamá de Camila**

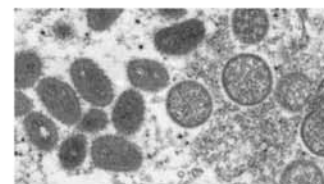
**Israel admite que mató a dos palestinos y los enterró con una...**

**Este hombre pasó por el puente de Baltimore momentos antes de...**

## MÁS DE SALUD



**Relacionan los retardantes de llama presentes en miles de productos con el cáncer**



**Autoridades de EE.UU. advierten aumento en los casos de viruela del mono**

**Un hombre se puso 217 vacunas contra el covid-19 deliberadamente. Esto fue lo que pasó después**

## NOTAS RELACIONADAS

Con el ánimo de visibilizar la ELA y recaudar fondos para su investigación, Lafita fundó DalecandELA, una asociación a través de la cual ha movilizado continuamente el apoyo de familiares, amigos, empresas e instituciones para llevar a término multitud de iniciativas.

Entre las más llamativas, se encuentra el desafío de [recorrer 200 millas \(unos 322 kilómetros\) por mar y 800 kilómetros en bicicleta desde el puerto de Getxo](#) hasta Bruselas para solicitar a las autoridades europeas más fondos para investigación. En 2022, [subió miles de metros hasta la cima del volcán del Teide](#), en Tenerife, para ganar visibilidad.

Del 9 al 17 de abril, se ha propuesto recorrer 650 kilómetros en bicicleta tándem por el Valle de la Muerte, en California, con la misma finalidad. Y, en esta ocasión, contará con el apoyo de la ALS Network, organización localizada en la costa oeste de Estados Unidos que enfoca su trabajo a ayudar a la comunidad ELA.

La bicicleta tándem que Lafita llevará a California.

Es una propuesta que no surge al azar, nos dice Gabica, ya que el "Valle de la muerte" es el término que utilizan muchos científicos para referirse a los investigaciones que, a pesar de resultar prometedoras, se ven abocadas a la extinción por falta de fondos.

### Conoce todos los detalles de tratamiento contra la ELA

¿Qué es la ELA, la enfermedad que padeció la pareja de Sandra Bullock?

Desarrollan fármaco gracias al 'Ice Bucket Challenge'

Jaime Lafita y su compañero de tándem, Gabica, frente al Congreso de los Diputados, en Madrid.

“Hay que visibilizar la ELA y reclamar la investigación única, clave, real y posible para dar con una cura. Una cura o, al menos, con un medicamento que permita cronificar la enfermedad”, afirma Gabica en voz de Lafita. “Como dice Jaime: Si no me llega a mí, yo quiero hacerlo porque la siguiente generación no sufra lo que ahora mismo está padeciendo la comunidad de la ELA”. Una comunidad que, al menos en España, [la forman alrededor de 4.000 personas, según la Sociedad Española de Neurología](#).

Pero este no será un reto fácil. El Valle de la Muerte es conocido por su clima extremo, y Lafita deberá hacer frente a jornadas de cinco o seis horas encima de la bicicleta, pedaleando. “Él dice: Me da igual, porque la alternativa al tándem es no ir y quedarme en casa”.

Por eso, a lo largo de las últimas semanas se ha preparado en casa, con una bicicleta estática. A eso se le une que, con el objetivo de ayudarlo tanto como sea posible, le acompañará un pequeño grupo de voluntarios de la asociación, entre los que se cuentan su hijo Álvaro, su esposa Lourdes, una médica y un fisioterapeuta.

- [Fármaco contra la esclerosis lateral amiotrófica avanza gracias al &quot;Ice Bucket Challenge&quot;](#)

La bicicleta tándem con la que hará el recorrido ha sido hecha a medida para esta ocasión. “Jaime irá siempre en la parte de atrás de la bicicleta, empujando, y delante se turnarán varias personas: Álvaro, su hijo, que nos acompaña en la aventura, y luego hay varias personas entre los que vamos, pues que iremos dándonos turnos”, señala Gabica.

Gabica y Lafita asumen que esos ocho días de recorrido no serán sencillos, que hay “riesgos de todo tipo”, como posibles caídas. “Pero es parte de la aventura (...) es parte de lo que le motiva. Siempre ha sido así: combativo, aventurero”, reflexiona Gabica.

En cualquier caso, Lafita se dispone a disfrutar, porque eso también es parte obligada de la aventura. Tal y como él mismo nos dice, la ELA podrá mermarlo físicamente, pero no le dará el gusto de tumbarlo anímicamente.

#Enfermedad

#esclerosis lateral amiotrófica

SALUD

## Enfermedades raras afectan a más de 400 millones de personas en el mundo

Más de 7.000 patologías han sido descritas como enfermedades raras y casi en un 50% son neurológicas, según afirman expertos.

Este archivo de video no se puede reproducir.  
(Código de Error: 232412)

Mar. 28, 2024, 8:32 PM CET

Las **enfermedades raras** son neurológicas en casi un 50 por ciento. El 20 por ciento de los casos de estas patologías poco frecuentes corresponden a enfermedades neuromusculares.

En el Día Mundial de las Enfermedades Raras, la Sociedad Española de Neurología (SEN)

Leer Más 

Las enfermedades raras se han descrito en más de 7.000 patologías y en todo el mundo hay más de 400 millones de personas que padecen alguna.

El 65 por ciento de las enfermedades raras son graves e invalidantes y, en casi un 50 % de los casos, afectan al pronóstico vital del paciente. El 85 % son crónicas. Solo entre un 5 y un 10 por ciento de estas enfermedades cuentan con algún tratamiento curativo.

Más del 35 % de las personas con enfermedades raras muestran los primeros síntomas de su enfermedad en la infancia o la adolescencia.

Se considera que una **enfermedad es rara** cuando afecta a menos de 1 de cada 2.000 personas, aunque más del 80 % de las enfermedades raras que se han registrado en la base de datos europea sobre enfermedades raras y medicamentos huérfanos (Orphanet) afectan a menos de 1 personas por cada millón de habitantes.

### **Enfermedades raras neurológicas**

El doctor Ángel Aledo Serrano, coordinador del Grupo de Estudio de Neurogenética y Enfermedades Raras de la SEN, destaca: “De las 7.000 enfermedades raras descritas, casi el 50 % son enfermedades neurológicas y, entre aquellas que no lo son, es común que se desarrolle algún tipo de sintomatología de carácter neurológico”.

*“Las enfermedades neurológicas raras son enfermedades poco comunes que afectan al sistema nervioso y generalmente son genéticas, degenerativas y suelen ser crónicas, graves e incapacitantes o incluso ponen en riesgo la vida de los pacientes”, expone el doctor Aledo.*

Los síntomas varían considerablemente dependiendo del trastorno específico, pero son habituales los problemas de movimiento, la pérdida de funciones cognitivas, debilidad muscular, problemas de coordinación, crisis epilépticas o problemas sensoriales, entre otros, señala la Sociedad Española de Neurología.

**MIRA TAMBIÉN:**



---

## NEUROLOGÍA

# Los medicamentos para la migraña más eficaces que el ibuprofeno

- ✓ Estos son los tratamientos efectivos para la migraña
- ✓ En busca del mejor tratamiento para la migraña



La migraña afecta en España a más de 5 millones de personas.

**RITA MONTAGU**

**29/03/2024 06:40** ACTUALIZADO: 29/03/2024 06:40

✓ Fact Checked

Los ataques de **migraña** se caracterizan por un intenso **dolor de cabeza punzante, sensibilidad a la luz y al sonido, náuseas o vómitos**.

Investigaciones anteriores han demostrado que también puede estar asociada con problemas cognitivos.

De hecho, un **trabajo** recogido en ‘The Journal of Headache and Pain’ destaca que el **deterioro cognitivo** subjetivo no es inusual en la migraña. Aunque el deterioro cognitivo se identifica como el síntoma principal de la migraña, una gran cantidad de pacientes afectados se quejan del mismo, especialmente déficits de atención y memoria. Y todos estos síntomas pueden afectar la calidad de vida y la productividad de una persona.



[Estilo de vida](#) > [En portada](#)

# Este domingo cambia la hora: consejos para tener un sueño de calidad y que no afecte a un sueño reparador

Dormir en condiciones mejora nuestro bienestar físico y mental.  
Te ofrecemos recomendaciones para que ir a la cama no se  
convierta en una auténtica pesadilla.

POR [BELÉN ALONSO](#) PUBLICADO: MAR 30, 2024 8:27 A. M. E



GETTY IMAGES

- [Las 15 mejores cremas con ácido hialurónico para la cara](#)
- [Las 15 mejores cremas reductoras que funcionan de verdad](#)
- [Las mujeres de 60 años están agotando esta crema antiarrugas de 16€](#)

## porque dicen que reduce las manchas e ilumina mucho la piel

---

La cifra es apabullante: **más de 12 millones de españoles no logran un sueño reparador**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), y **su calidad es clave para la salud física y mental, a cualquier edad**. De hecho, diferentes estudios relacionan unos adecuados patrones del sueño con un **mejor funcionamiento del organismo y una mayor esperanza de vida**. Su calidad depende de factores como "la duración, continuidad y profundidad del mismo. Los desajustes en alguno de ellos pueden provocar que nos cueste afrontar el día. **A largo plazo, ello puede afectarnos en general**", explica Jacinto Valverde, internista y divulgador, de la mano del laboratorio MARNYS.

Nuestro experto incide en que el estrés juega un papel crucial: "**Cuando tenemos un día agitado y con mucha actividad, podemos notar inconvenientes para conciliar el sueño** en la noche y que este sea profundo. Por eso, lo ideal es buscar un estado de mayor relajación durante la jornada y, sobre todo, cuando se acerca la hora de irnos a dormir". Y añade: "**No basta con contar 6 horas mínimas de sueño y darnos por satisfechos. Hay que dormir bien para que el sueño sea realmente reparador**". Además, dormir bien también es un gran secreto de belleza, tal y como nos ha contado nuestra 'beauty coach' Cuca Miquel.





GETTY IMAGES

Publicidad - Sigue leyendo debajo

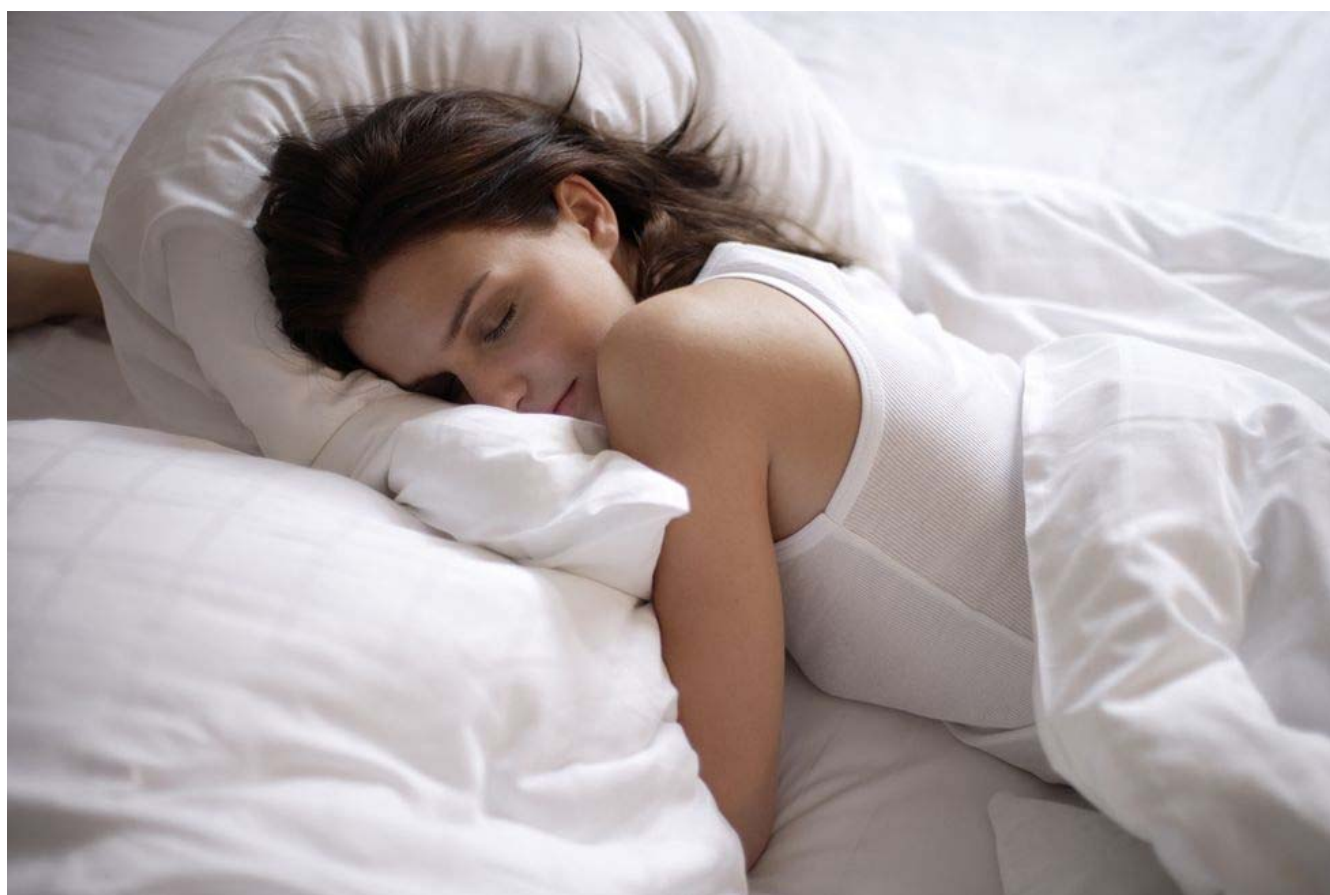
---

Para una buena higiene del sueño, da este consejo a Diez Minutos: "Es útil seguir algunas **pautas** generales como, por ejemplo, **mantener un horario regular de sueño**, acostándonos y levantándonos a la misma hora todos los días; **cenar al menos una hora antes de irnos a la cama**; evitar las cenas copiosas; **reservar el dormitorio solo para dormir**, y bajar las persianas en el caso de que haya luz diurna". Además, viene bien darse una **ducha con agua tibia** y evitar las pantallas.

## **Cuándo hay que hacer el cambio de hora al horario de verano**

Ya estamos en primavera y con ella llega el primer cambio de hora de 2024, es decir, la llegada del horario de verano. En España, el cambio de hora se produce en la madrugada del último domingo de marzo, por lo que toca ajustar los relojes (es un decir, ya que la mayoría ya son digitales) **en la madrugada del sábado 30 al domingo 31 de marzo. Así, a las 02.00 am serán las 03.00 am.**

## Cómo nos afecta el cambio horario



GETTY IMAGES

El doctor Valverde señala: **"La transición de invierno a primavera sí que puede impactar en nuestro organismo** y, en particular, en nuestro sueño. Durante el cambio al horario de primavera perdemos una hora de sueño y ello afecta a nuestros ritmos circadianos. **Se produce una alteración en la producción de melatonina**, la hormona responsable de regular el ciclo del sueño. Como resultado, es común experimentar dificultades para conciliar el sueño y sentirnos más fatigados durante el día. **En un país como España, donde la falta de sueño es un problema muy extendido, el cambio de horario puede exacerbar todavía más esta situación.**

Sobre qué hacer para mitigar estos efectos, "además de las sugerencias

anteriores, **es recomendable ajustar gradualmente nuestra rutina de sueño unos días antes del cambio de hora**", concluye el especialista.

#### OTRAS NOTICIAS SOBRE HÁBITOS SALUDABLES



Vitaminas que te darán un chute de energía extra



SALUD: Fortalece tus defensas contra los virus



Combate la astenia primaveral



#### BELÉN ALONSO

Belén Alonso es experta en televisión. Empezó hace más de veinte años escribiendo de la tele lineal, sigue en ello y le ha añadido su pasión por las plataformas de streaming, con todas las posibilidades de series y programas que ofrecen HBO Max, Netflix o Amazon Prime Video. La cultura es otra de sus pasiones, y de teatro, literatura o exposiciones en general ha tratado en estos últimos años. Todo sin dejar de hablar de los personajes del corazón, cuyas vidas dan para más de una novela, película, serie o representación. Y puestos a hablar, tiene mucho que contar de nuestra Familia Real y demás familias reales, sobre todo europeas. ¿Otras especialidades además de la monarquía? Los temas de salud, estilo de vida, dinero... Belén Alonso se licenció en la Universidad Complutense de Madrid y ha colaborado en varias agencias de...

[Ver bio completa](#)



# DIARIO DE NAVARRA

Iniciar  
Sesión[Inicio](#) > VIVIR

SALUD

## Ocho claves que pueden indicar que un dolor de cabeza es preocupante

A veces, tomar un analgésico y dormir es un grave error

[f](#) [t](#) [in](#) [@](#)[Ampliar](#)


Una persona con dolor de cabeza..DN

**SOLANGE VÁZQUEZ**

Publicado el 30/03/2024 a las 05:00

Al **dolor de cabeza** no solemos prestarle demasiada atención. Estrés, cansancio, fatiga visual, mala hidratación, sueño alterado, cambios hormonales, un simple virus, una infección en cualquier parte del cuerpo... Hay tantas causas que lo pueden explicar (y estos son solo los 'sospechosos habituales') que enseguida le encontramos una justificación, tomamos un analgésico y seguimos adelante. Es decir, que en principio no nos suele alarmar demasiado. Pero ocurre algo curioso:

[Activar  
Notificaciones](#)

**nos va al traste**, porque todo lo que concierne a posibles problemas en el cerebro **NAVARRA** rra. Por ex **ACTUALIDAD** es un **DEPORTES** principal **OPINIÓN** ivos de **CULTURA Y OCIO** ✓ **VIVIR** ✓ **SERVICIOS DN** ✓   
Atención Primaria y supone también el 25% de las que reciben los servicios de Neurología, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Y, por supuesto, en Urgencias es un clásico.

Iniciar Sesión

**Amanda Ellison**, destacada investigadora en el campo de la neurociencia y autora de '¿Por qué me duele la cabeza?' (ed. Alienta), afirma que **cuando tenemos una cefalea** -según la SEN, hay un 5% de la población que las padece al menos 15 días al mes-, **el mensaje que nos lanza el cuerpo es 'deja de hacer lo que estás haciendo mal'** (vivir hiperacelerados, trabajar demasiado, dormir poco...). Y ese dolor nos hace modificar nuestra conducta para que el problema se resuelva 'solo' o nos lleva a tomarnos un analgésico. Pero algunas veces lo que debemos hacer es ir rápidamente al médico. He aquí **ocho pistas de que ese dolor de cabeza puede ser algo serio**.

### 1. INICIO BRUSCO

Un dolor de cabeza se va anunciando hasta que se produce un estallido. Si se desencadena como una explosión, sobre todo después de hacer deportes de contacto, lo mejor es que un profesional lo valore. Tal y como explica Ellison, no hay que tomarse un dolor de cabeza así a la ligera. "Puede indicar que un vaso sanguíneo se ha roto y ha dañado tejido cerebral o que se ha obstruido, privando al cerebro de nutrientes", señala. Esta situación se puede producir por un golpe, por un ictus...

¿Y si el dolor repentino, por ejemplo, nos despierta por la noche? Puede ser grave, aunque muchas veces se deberá a "un problema de hipertensión", indica Marco Antonio Moras Hernández, coordinador de Urgencias del Hospital Vithas Vitoria. ¿Y si pasa después de un intenso ejercicio físico o del sexo? Puede haberse roto un vaso y constituir una emergencia, sí, pero también deberse a causas más benignas, como una especie de migraña que se llama 'cefalea en trueno' (dura una hora con picos de dolor cada minuto).

### 2. PERSISTE MÁS DE 48 HORAS

"Si una persona que no está diagnosticada de migraña tiene un dolor persistente e intenso más de 48 horas..., es motivo de consulta", apunta Moras Hernández.

### 3. CAMBIOS EN LA TENSIÓN

Cuando el dolor de cabeza va acompañado de cambios en la hemodinámica de la persona -esto es, por ejemplo, de subidas o bajadas de tensión-, debemos ponernos en manos de un profesional para descartar patologías graves.

### 4. ALTERACIONES NEUROLÓGICAS

"Si notamos una afección neurológica, como que decimos tonterías, cojeamos, hemos perdido fuerza en una extremidad..., no se puede dejar correr", indica. Si pasa esto, una recomendación: no debemos cometer el error de tomar un analgésico e irnos a dormir. Si hemos sufrido un ictus, la asistencia médica rápida puede suponer la diferencia entre la vida (con secuelas o sin ellas) y la muerte.

### 5. UNA PUPILA DILATADA Y LA OTRA NO

Activar Notificaciones



Si de repente notamos un dolor calificado de "agonizante" -"el peor dolor de cabeza de tu vida", describe Ellison- y encima va acompañado de rigidez de cuello, puede que la causa sea una hemorragia cerebral debido a un aneurisma (bulto en un vaso sanguíneo) que ha reventado.

Iniciar Sesión

## 7. SIEN, MANDÍBULA, OJO...

Normalmente, la gravedad del dolor de cabeza no se manifiesta por su ubicación, pero hay dos casos en los que sí puede ser relevante: a partir de cierta edad, si el dolor está localizado en la sien o incluso en la zona de la mandíbula, puede ser debido a una inflamación de los vasos sanguíneos que llevan sangre a la parte superior del cuerpo y precisar tratamiento. Si el dolor de cabeza se centra en un ojo (que puede estar enrojecido), puede tratarse de un glaucoma agudo y derivar en ceguera. Es una emergencia.

## 8. NO ES COMO SIEMPRE

Quienes sufren de fuertes dolores de cabeza y de migrañas intensas saben muy bien cómo se desarrollan. Por eso, si la cefalea tiene un patrón distinto al habitual, hay que ir a un médico. Hay dolencias graves que, al principio, se confunden con migrañas fuertes, de ahí el necesario examen.

ETIQUETAS : | [Salud](#)

## Esta aspiradora inalámbrica muy potente se vende por un precio insignificante

Manten tu hogar limpio con V MAX

VMAX | Patrocinado

Más información

## El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias

Ayudas Solares 2023 | Patrocinado

## 6 estafas que funcionan

Los estafadores buscan su dinero e información personal. ¡Aprenda cómo y evite riesgos!

Bitdefender | Patrocinado

## San Sebastián De Los Reyes: Se buscan: 500 personas mayores de 50 años (Haz clic aquí)

Experto en Audicion | Patrocinado

Activar Notificaciones



## Hazlo antes de acostarte y verás cómo se te encoge la barriga

No puedo creer lo bien que va esta técnica



ES NOTICIA

Aceite de oliva

Gonzalo Miró

Marruecos

AEMET

Pegatinas España

Libros envenenados

Guerra Ucrania

Declaración renta

Lidl



NUEVA 'APP'

Ya puedes descargarte nuestra 'app' para no perderte nada

GUERRA UCRANIA

China avisa a Rusia de un ahogo inminente

Responsable de Life

[SALUD](#) [DORMIR](#) [SUEÑO](#) [JÓVENES](#)

# La preocupante radiografía del sueño de los jóvenes españoles: del 'jet lag' social al móvil como

# compañero de cama

*Dos expertas en sueño analizan qué hay detrás de los datos más llamativos, explican la importancia de dormir y dan pautas para que logren hacerlo mejor.*



Por Elena Santos

Publicado el 30/03/2024 a las 21:03





GETTY IMAGES

Imagen de archivo de una mujer joven en la cama con un móvil.

Más del 83% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma de insomnio y aún son más, un 83,5%, los que usan pantallas antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, más de tres cuartos de hora. Sólo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente. Estas son apenas tres pinceladas que arroja [un estudio](#) con una muestra de 3.400 personas de entre 18 y 34 años realizado por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española del Sueño (SES) y la Sociedad Española de Neurología (SEN), pero la radiografía completa del

sueño de nuestros jóvenes da que pensar.

"Un hallazgo que consideramos relevante es que en su mayoría dicen conocer la importancia del sueño, que dormir bien y lo suficiente es tan importante como otros aspectos como la nutrición. Sin embargo, aun conociendo esto, más de la mitad admite restar horas de sueño para otras cosas, como ocio o actividades laborales", resalta una de las autoras del informe, [M. Ángeles Bonmatí](#), investigadora postdoctoral en de Cronobiología en la Universidad de Murcia.

## 'Jet lag' social y deuda de sueño

Bonmatí, que además es autora de *Que nada te quite el sueño* (Crítica), subraya además que "un tercio de esta población de adultos jóvenes duerme menos de 7 horas, que es lo que se considera el promedio de lo que necesita una persona de esta edad".

Se ha constatado además que hay una diferencia en torno a entre una hora y dos horas en cuanto a la hora de ir a dormir en un día entre semana y en un día libre: "Esto tiene relevancia porque nosotros hablamos en cronobiología de *jet lag* social, que se define como la diferencia en los horarios de sueño entre días laborables y no laborables. Podríamos extraer la conclusión de que esta población está sometida a un *jet lag* social que puede ser relevante".

### ✉ NEWSLETTER

Recibe las notificaciones más importantes en tu correo

**APÚNTATE A NUESTRO BOLETÍN**

## ÚLTIMAS NOTICIAS



**Presunto ataque israelí al consulado de Irán en Siria: lo que se sabe y lo que puede venir**



**El nuevo súper Internet aterriza en España para romper a la fibra con estos precios y paquetes**



**Koldo niega haber cobrado comisiones y defiende a Ábalos: "Involucrarle en todo esto es de hijos de puta"**



**Aluvión de 'me gusta' a Juan José Millás por su**

# "El daño que ya hemos hecho no durmiendo lo suficiente cada día no vamos a solucionarlo durmiendo más el fin de semana"

M. Ángeles Bonmatí

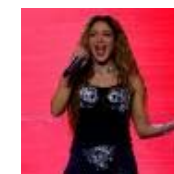
Hay contraste también en el número de horas de sueño en ambas situaciones: "De hecho, es más de una hora de diferencia: 7,2 horas la víspera de laborable y 8,8 la víspera de festivo. Podría considerarse que esta población está con una deuda de sueño durante la semana que intenta recuperar el fin de semana". Sin embargo, como aclara, "el sueño no se puede recuperar" y "el daño que ya hemos hecho no durmiendo lo suficiente cada día no vamos a solucionarlo durmiendo más el fin de semana".

## Las necesidades del sueño de los más jóvenes

[Nuria Roure](#), psicóloga experta en sueño de alto rendimiento y autora de *Por fin duermo* (Vergara), pone especialmente el foco en los adolescentes, "el grupo de población que está más privado de sueño": "Ellos por cuestiones más biológicas tienen más tendencia a que su sueño aparezca más tarde, es lo que llamamos el cronotipo retrasado". Como explica, en ellos la melatonina, "la hormona que nos hace dormir y la que nos mantiene



reacción al último fichaje de Ayuso



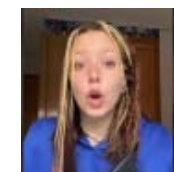
Shakira habla sobre el feminismo tras 'Barbie' y desata la polémica: "Nos complementamos y eso no debe perderse"



Terelu desvela lo que le pasó a su hija, Alejandra Rubio, cuando Leonor fue a darle un beso



Putin intenta imponer sus leyes a la OTAN



Una argentina destaca el tipo de queso que echa en falta y no se come en España: "No entiendo"



El paro cayó en 33.405 personas en marzo hasta su menor cifra en este mes desde 2008

dormidos", suele segregarse más tarde.

Además de llegarles el sueño más tarde, "si les dejáramos dormir, lo harían nueve o diez horas, porque son las que necesitan", apunta. Sin embargo, los horarios escolares comienzan temprano. "Los estamos despertando en un momento del sueño en el que la melatonina todavía está elevada. Es como si a nosotros a las cuatro de la mañana nos despertaran para ir a trabajar, iríamos muy somnolientos", compara.

**"Los estamos despertando en un momento del sueño en el que la melatonina todavía está elevada. Es como si a nosotros a las cuatro de la mañana nos despertaran para ir a trabajar"**

Nuria Roure

Por ese motivo, señala que los expertos recomiendan que a primeras horas del día "se pongan asignaturas que no sean de mucha concentración", sino otras que les activen, como gimnasia, y que las matemáticas, por ejemplo, se den mejor a media mañana.



**Este momento de la Semana Santa de Bilbao está dejando a todos sin palabras**

Roure indica que "hay tres factores que intervienen, sobre todo al inicio del sueño, y que en los adolescentes están alterados". El primero es la melatonina, puesto que para segregarse se necesita oscuridad, y no luz de dispositivos o iluminación de mucha potencia en el domicilio. "Después, el cortisol, que es la hormona de la ansiedad y el estrés. En el momento de dormir tiene que estar bajo, tenemos que desconectar la mente" agrega. Y por último, la temperatura corporal, puesto que el cuerpo, para dormir, tiene que enfriarse: "¿Qué ocurre? Que muchos tienen actividades extraescolares físicas hasta muy tarde. Cuando salen de ese entreno en pabellones con mucha luz, han hecho mucho ejercicio, su temperatura corporal está muy elevada y necesitan tiempo para que ese cuerpo se enfríe".

Y a todo esto, recuerda, hay que añadirle que si estudian o hacen deberes hasta muy tarde eso activa también el cerebro, o el efecto de las bebidas azucaradas y estimulantes.

## El móvil no sólo nos activa, sino que descoloca nuestro 'reloj cerebral'

Ambas expertas destacan los efectos del uso del móvil u otros dispositivos con pantalla iluminada sobre el sueño. "Hasta un 83% utiliza esto antes de dormir, en algún caso con un tiempo medio de uso de hasta casi 50 minutos", recapitula Bonmatí, cuya consecuencia es "un retraso en el en el inicio del sueño".

"Esto tiene mucha relación con lo que llamamos latencia de sueño. pues se ha

visto, según esta encuesta, que este grupo de edad puede tardar más de una hora en dormirse y además también hay una hora de diferencia entre la hora a la que se van a la cama y la que se ponen a dormir. Probablemente la mayor parte de esa hora se ha dedicado a utilizar el móvil o la *tablet*", relata.

La especialista incide en la "activación cognitiva que pueden producirnos cuando estamos utilizando redes sociales, medios de comunicación o chateando, que va en contra de lo que necesitamos para conciliar el sueño. Lo que necesitamos es precisamente relajación, desconexión". De hecho, la consulta activa de redes sociales o incluso del correo electrónico del trabajo "nos puede alterar y poner incluso en una situación de estrés".

"A menudo mucha gente tampoco es consciente y no le baja el brillo al mínimo a la pantalla", comenta Bonmatí. "Normalmente tiene un alto contenido en luz azul, que es la que nuestro cerebro interpreta como como el día", expone, lo que produce un efecto contrario al sueño.

**"Mucha gente tampoco es consciente y no le baja el brillo al mínimo a la pantalla. Normalmente tiene un alto contenido en luz azul, que es la que nuestro cerebro interpreta**



## como como el día"

M. Ángeles Bonmatí

"Esa luz retrasa aún más la segregación de melatonina. Empieza a segregarse cuando empieza la oscuridad, pero si estamos con luz artificial, el cerebro entiende que es de día", añade Roure. "Y cuando los adolescentes dicen 'papá, mamá, no tengo sueño' y cogen el móvil es como la pescadilla que se muerde la cola", advierte la experta, puesto que eso retrasa aún más el inicio del sueño.

Sobre los más jóvenes, Nuria Roure empatiza con "la batalla y la lucha continua" que supone para los padres el uso del móvil, puesto que, de hecho, tres de sus hijos están en plena adolescencia: "Se ha generalizado el hecho de ir a la cama con el dispositivo móvil, porque es ese momento donde también hacen relaciones sociales con los amigos, se conectan, ven las series para luego poder comentarlas... ellos sociabilizan a través de los dispositivos". "Lo que hacemos es intentar pactar con ellos unas horas de uso y, una vez ya entran a la habitación, que los dispositivos no entren al dormitorio para así poder hacer esa transición y que el cerebro entienda que va a la cama", aconseja.

## "Se ha generalizado el hecho de ir a la cama con el dispositivo móvil"

## **a la cama con el dispositivo móvil, porque es ese momento donde también hacen relaciones sociales con los amigos"**

Nuria Roure

"Cuando compras los móviles todo es 'sí, sí, sí', se pactan muchas normas, pero después se acaban olvidando y ahí tiene que ser un poquito la insistencia de los padres, porque al final el dormir bien es salud, es salud mental también y el rendimiento al día siguiente", recalca.

### **Café, alcohol y cannabis**

El estudio de la Fundación MAPFRE, la SES y la SEN también recoge cifras de consumo de café y otras sustancias, ya sea con efecto estimulante o para inducir el sueño, entre los jóvenes. "El 43% respondió que necesita café para mantenerse con un nivel de alerta adecuado durante el día", cita Bonmatí.

Por otro lado, un 39% reconoció consumir alcohol al menos una vez al mes, pero "un 10% de ellos lo hace para ayudar a conciliar el sueño, es decir, el alcohol en un porcentaje de la población se está utilizando como sedante", subraya.

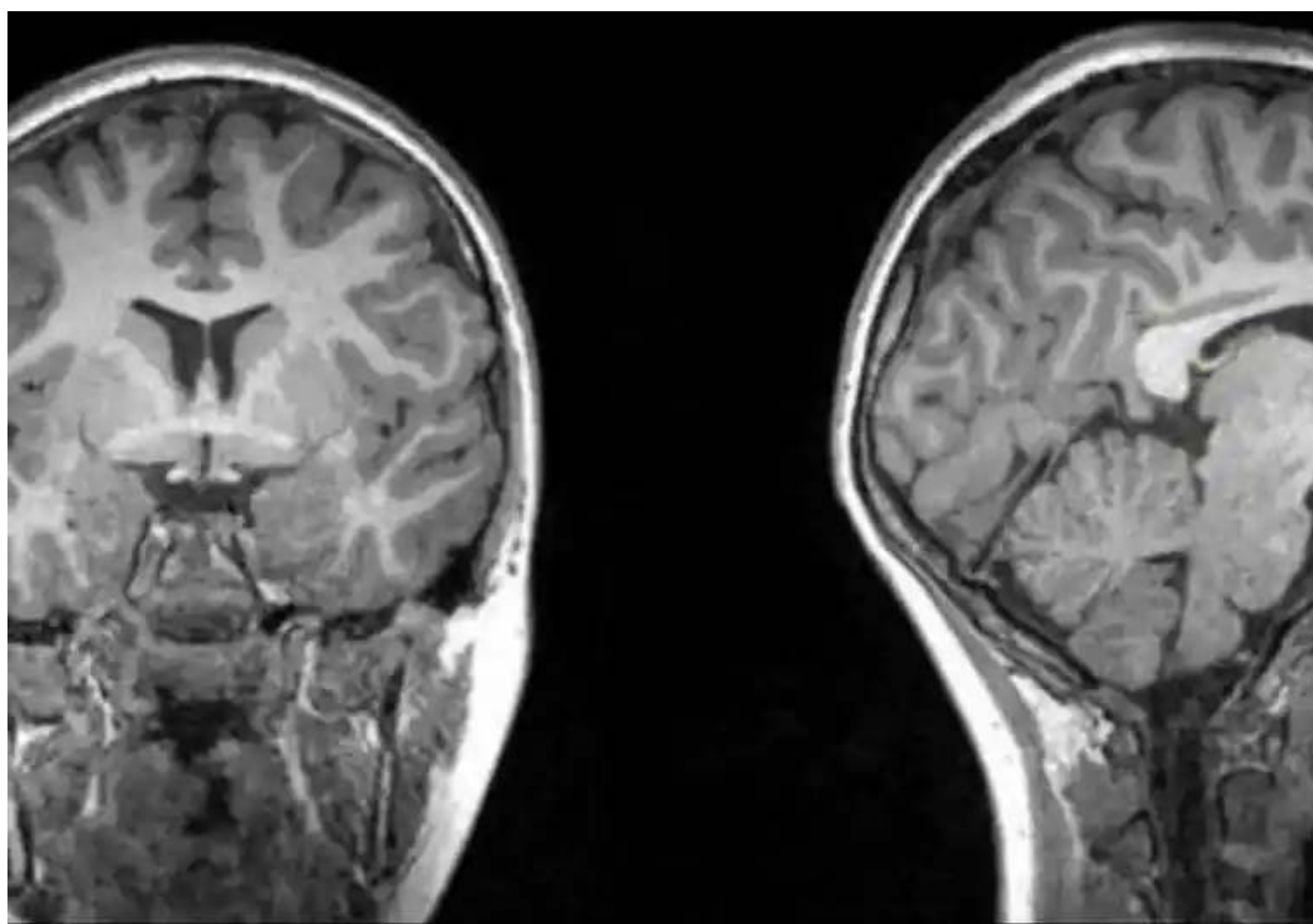
"También se hicieron algunas preguntas sobre el uso de sustancias ilegales y

**IDEAL.**

Salud

## Estos son los medicamentos que ponen en peligro tu cerebro, según Harvard

En España, el abuso de ciertos medicamentos de uso común es algo que preocupa a las autoridades sanitarias



Los medicamentos que ponen en peligro tu cerebro, según Harvard. Ideal

Daniela Londoño

Domingo, 31 de marzo 2024, 11:15

Comenta



El uso no controlado de ciertos medicamentos es algo sobre lo que suelen alertar

constantemente instituciones como la Agencia Española de Medicamento (AEMPS). El consumo indebido y excesivo de ciertos fármacos no solo puede generar resistencia en los organismos, sino además otras situaciones graves de dependencia. Así como daños en ciertos órganos a causa de efectos secundarios no controlados, y en el peor de los casos, muerte por sobredosis. Al respecto, y como siempre advierten los expertos, lo recomendable siempre es seguir las indicaciones de los profesionales. E incluso, en muchos casos, se recomienda la exploración de otras alternativas que supongan un menor nivel de consumo de medicamentos.

En este sentido, y de acuerdo con diversos estudios, el uso de algunos fármacos a largo plazo puede aumentar el riesgo de ciertas enfermedades. Es el caso de enfermedades mentales degenerativas como la demencia, el alzhéimer y el párkinson. Consideradas las tres, como uno de los principales retos en términos de la salud neurológica de la población mundial. En concreto, un estudio reciente elaborado por investigadores de la Universidad de Harvard, ha desvelado que el consumo de fármacos tan populares como ansiolíticos, podrían dañar el cerebro.

En España, y según datos de la Sociedad Española de Neurología, se estima que el Alzhéimer afecta entre 500.000 y 800.000 personas. Mientras tanto, el Parkinson puede llegar a tener una prevalencia entre 120.000 y 300.000 personas. Si bien se trata de enfermedades neurodegenerativas, cuyos factores de riesgo aumentan con la edad y otras enfermedades. El estudio de la Universidad de Harvard, señala que el uso de ansiolíticos está fuertemente relacionado con el riesgo de sufrir demencia, Alzhéimer o Parkinson. Este fármaco, usado principalmente para tratar trastornos de ansiedad y sueño, actúa directamente sobre el sistema nervioso central produciendo un efecto calmante.

Durante la última década en nuestro país, el consumo de esta clase de medicamentos, junto con los antidepresivos, se ha disparado un 30%. De hecho, y se trata de un dato preocupante, de acuerdo con la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes. España es el segundo país a nivel mundial en el consumo lícito de estos fármacos, superado solo por países como Bosnia-Herzegovina. Otros medicamentos de riesgo, mencionados por el estudio de Harvard, son los anticolinérgicos. Estos bloquean la acción de la acetilcolina, un neurotransmisor del sistema nervioso. Los anticolinérgicos están normalmente

presentes en antidepresivos, antipsicóticos y antiepilépticos.

Finalmente, y aunque las conclusiones del estudio señalan que una exposición a estos medicamentos aumenta la probabilidad de padecer las enfermedades mencionadas. Harvard también advierte que se trata de conclusiones desprendidas de un ensayo clínico aleatorio, por lo que no constituyen como tal una evidencia radical de que estos fármacos causen directamente esta afección.

Temas [Enfermedades](#)

---

 Comenta

 Reporta un error

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

ENFERMEDADES

## Neuralgia del trigémino, la enfermedad que sufre Gala González: «Lo que el cuerpo nos pide es dejarnos engullir por el sofá»



**LAURA MIYARA**  
LA VOZ DE LA SALUD



Gala González. **BENITO ORDOÑEZ**

La influencer coruñesa contó a sus seguidores de Instagram que lleva dos semanas con un brote de dolor causado por esta patología que la lleva a «experimentar pensamientos oscuros»

31 mar 2024 . Actualizado a las 17:45 h.



Comentar · 2

## Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

¡Suscribirme a la newsletter!

La influencer coruñesa **Gala González** ha comunicado a través de una historia en su cuenta de Instagram que lleva dos semanas con un brote de **neuralgia trigeminal**, una patología que afecta al nervio trigémino, el más importante que tenemos en la cara, causando unas **cefaleas** de intensidad extrema.

Se trata de una **enfermedad** que está considerada como una de las más dolorosas que existen, hasta el punto de haber sido denominada coloquialmente como la «enfermedad del suicidio».

«Para quienes saben cuánto se sufre en silencio esta enfermedad, os mando ánimo en esos momentos en los (que) nadie pueda llegar a entender este dolor constante y la poca calidad de vida con la que vivimos, así como levantarse y acostarse con dolor o no recordar la última vez que te sentiste bien», expresó la influencer de 38 años.

## Qué es la neuralgia del trigémino

El nervio trigémino «se ocupa de dar la sensibilidad de la zona alrededor del ojo, mejilla y mandíbula. Cuando se irrita alguna de estas ramas, provoca un dolor de gran intensidad y duración breve», explica el neurólogo **Pablo Irimia**, coordinador del Grupo de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Según datos de la SEN, cada año se diagnostican en España unos 2.000 nuevos casos principalmente en personas de entre 37 y 67 años de edad



El nervio trigémino tiene tres **ramas** diferentes: una relacionada con la zona del ojo (rama oftálmica), otra, asociada a la región media del rostro, es decir, mejillas y nariz (maxilar) y la última, relacionada con el mentón (mandibular). En un 90 a 95 % de los casos, la neuralgia afecta al área maxilar y mandibular, respectivamente. En un 2 a 5 %, el dolor es bilateral.

Este **dolor** puede estar presente de manera continua en algunos casos, mientras que en otros aparece puntualmente en forma de **crisis** o brotes que pueden tener una duración de dos minutos y suelen ser intensos.

Estas manifestaciones pueden ocurrir incluso varias veces al día, de manera espontánea o debido a **desencadenantes** sutiles. «Incluso con el viento se puede tener una crisis. Cualquier estímulo o sensibilidad en la cara podría favorecerlos», explica Irimia.

«Ojalá pronto exista una solución más eficaz y hasta una cura. Por ahora solo pido paciencia a quienes convivís y trabajáis con alguien que padezca esta patología o dolores crónicos sin cura. No nos quejamos por gana ni por pena, no olvidéis que cuando decimos que estamos mal, en realidad estamos fatal y aunque no lo verbalizamos abiertamente, muchos llegamos a experimentar **pensamientos “oscuros”** donde perdemos toda esperanza, culpa del tan alto dolor con el que convivimos diariamente y que tanto nos debilita», confiesa González en su Instagram.

«Los brotes muchas veces se manifiestan camuflados bajo una depresión de la que no tenemos consciencia hasta que ya es tarde. Creo que intentamos llevar una vida lo más normal posible aunque lo que el cuerpo nos pide es dejarnos engullir por el sofá entre lágrimas en busca de consuelo», describe la influencer.

## Causas

El origen de este cuadro es, en la gran mayoría de los casos, desconocido, lo que se denomina, en la jerga médica, como dolor idiopático. En algunas ocasiones, se puede relacionar la neuralgia a una irritación del nervio trigémino debida a la compresión de un vaso sanguíneo o incluso, aunque de forma muy infrecuente, a **tumor**.

También se sabe que hasta un 2 % de los pacientes con **esclerosis múltiple** (enfermedad desmielinizante del sistema nervioso) desarrollan neuralgia del trigémino.

### **La neuralgia del trigémino, una de las patologías más dolorosas: «Puede aumentar el riesgo de suicidio»**

ALICIA BLANCO / L.B



En general, no es una enfermedad hereditaria y puede aparecer en cualquier persona. Tiene mayor peso, en muchos casos, el factor de la **edad**. «Es raro que aparezca por debajo de los 50 años, aunque es posible en pacientes más jóvenes», explica el coordinador del Grupo de Cefaleas de la SEN.

Aunque los brotes pueden presentarse de forma espontánea, es habitual la presencia de zonas gatillo que se activan ante **estímulos** táctiles o térmicos, como masticar, hablar, peinarse, cepillarse los dientes, comer o bostezar, actividades cotidianas diarias que pueden desencadenar una crisis de dolor muy **incapacitante**.

## **Diagnóstico y tratamiento**

El **diagnóstico** de la neuralgia del trigémino se basa fundamentalmente en la sintomatología clínica que relata el paciente: localización del dolor, momento del comienzo, desencadenantes, intervalos libres de dolor y efectividad de la medicación. También se realiza una exploración física para la evaluación sensitiva facial, del reflejo corneal, y de los músculos masticadores.

Pueden utilizarse asimismo técnicas de **neuroimagen**, entre las cuales la resonancia magnética de alto campo es la más eficaz, ya que permite observar bucles vasculares y compresiones de vasos sobre el nervio trigémino que en estudios convencionales suelen pasar desapercibidos, además de descartar tumores y enfermedades desmielinizantes.

En general, cerca del 85 % de los pacientes quedan libres de dolor a largo plazo con un tratamiento médico adecuado. El tratamiento conservador **farmacológico** es la primera opción terapéutica. Algunos medicamentos anticonvulsivos, como la carbamazepina, la gabapentina, la fenitoína o la lamotrigina, ayudan a reducir o

no suelen ser útiles para tratar este síntoma.

Se utiliza como primera elección la carbamazepina, que suele controlar los síntomas en el 70 % de los pacientes. Hay otros fármacos que se utilizan si falla esta primera opción, aunque tienen menos efecto. Entre ellos, se encuentra la **toxina botulínica (bótox)**.

Para aquellos casos que no mejoran, existen diferentes procedimientos de radiofrecuencia y **técnicas quirúrgicas** que alivian e incluso curan los síntomas en un elevado porcentaje de pacientes. Por ejemplo, en el caso de que la vena esté en contacto con el nervio, «lo que se hace es separar esa arteria o vena del nervio mediante un procedimiento quirúrgico y así desaparece por completo el dolor», explica el coordinador del Grupo de Cefaleas de la SEN.

«Durante años se ha retrasado en exceso la recomendación de tratamiento quirúrgico. Ahora mismo, lo que hacemos es realizar la prueba con uno o dos fármacos y, si vemos que no se controla, ya pensamos en el otro procedimiento», asegura Irimia.

El inconveniente que tienen estos fármacos es que no se pueden introducir de una manera rápida, hay que ir aumentando la dosis poco a poco. «Entonces, ese proceso suele llevar varias semanas, concretamente entre tres o cuatro», añade el neurólogo.



**Laura Inés Miyara**

Redactora de La Voz de La Salud, periodista y escritora de Rosario, Argentina. Estudié Licenciatura en Comunicación Social en la Universidad Nacional de Rosario y en el 2019 me trasladé a España gracias a una beca para realizar el Máster en Producción Xornalística e Audiovisual de La Voz de Galicia. Mi misión es difundir y promover la salud mental, luchando contra la estigmatización de los trastornos y la psicoterapia, y creando recursos de fácil acceso para aliviar a las personas en momentos difíciles.



Comentar · 2



SUSCRÍBETE  
POR 1€

**URGENTE** La Seguridad Social roza ya los 21 millones de afiliados y el paro cae hasta los 2,7 millones gracias a la Semana Santa



Viajar está en el ADN de muchas personas.

## El gen del espíritu viajero: el motivo científico que necesitabas para justificar tu pasión por explorar el mundo

Un estudio afirma que el 20% de la población posee altos niveles de DRD4-7r, un gen que produce un profundo deseo de explorar y experimentar.

31 marzo, 2024 - 03:40

GUARDAR

EN: [DESCUBRIMIENTOS CIENTÍFICOS](#) [GENÉTICA](#) [VIAJES](#)

Lara Adell

**Si el viajero o la viajera todavía necesitan motivos** para acreditar su necesidad constante de movimiento deben de saber que existe un estudio publicado por la revista *Evolution and Human Behavior* donde afirma que el 20% de la población posee altos niveles de DRD4-7r. ¿Qué significa esto?

La persona que disfruta del receptor de dopamina denominado DRD4-7r presenta un profundo deseo de explorar y experimentar nuevas aventuras. **Estas hormonas, bautizadas como "el gen del espíritu viajero"**, regulan el nivel de curiosidad y determinan las ganas de salir a investigar el mundo. El escritor Hans Christian Andersen decía que la nostalgia del hogar es un sentimiento del que muchos saben y se quejan. Él, por el contrario, sufría de un dolor menos conocido. Su nombre era "la nostalgia de afuera".


## La 'saudade' viajera

Añorar el hogar cuando se vive lejos de él es un sentimiento tan fácil de identificar como difícil de gestionar. En Portugal existe un vocablo de costosa definición que, normalmente, va unido a una emoción afectiva próxima a la melancolía, la tristeza: la *saudade*. Este sentimiento estimulado por la separación de algo amado, que bien puede ser un lugar o una persona, implica el **deseo de resolver la distancia creada por la ausencia** y la necesidad de entrelazar los vínculos creados.





Planificar y pensar sobre el viaje estimula el cerebro. iStock.

Recomendado por  Outbrain

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

Peugeot

Sin embargo, de la misma manera que sucede con la *saudade* portuguesa, muchos viajeros sienten nostalgia por sitios en los que jamás han estado y a los que, por cualquiera que sea el motivo, desean viajar. **¿De dónde nace esta necesidad** y porque teje, constantemente, los hilos de los corazones ambulantes?

## **Viajando reducimos los niveles de estrés**

Hay múltiples y variados motivos por los que viajar crea adicción. Los turistas lo llaman vacaciones; los viajeros, aventura. Lo que está claro es que practicando las escapadas se busca el tipo de relajación necesaria para **afrontar la vida desde otra perspectiva**.

El ritmo frenético que marca el sistema no permite desconectar el tiempo suficiente para volver a conectar saludablemente. Por ese motivo, hay que plantearse con seriedad **viajar para poder seguir viviendo**. Aunque la escapada sea breve y el destino parezca cercano, aparcarse la rutina es fundamental para recargar la energía que, poco a poco, se va escapando entre las responsabilidades del día a día.

Todo movimiento necesita de una orden igual que toda acción requiere de actitud. Si con los viajes se pretende aparcarse el estrés generado con anterioridad **no sería recomendable angustiarse con los preparativos**, las inseguridades y las dificultades que se planteen pre, post y durante este periodo concebido para el disfrute. ¿Puede el viajero olvidarse de la perífrasis de obligación escondida en el "hay que hacer" y sustituirla por el pensamiento-acción "si puedo, lo haré"?

## Viajar suma años de salud

La ciencia ha demostrado que, a partir de la edad adulta, las neuronas son capaces de crear nuevas conexiones y de que, en vez de atrofiarse, pueden modificarse y alargar su vida. El neurólogo y miembro de la junta directiva de la Sociedad Española de Neurología, José Manuel Moltó justificó este dato añadiendo que, para que este fenómeno se produzca "**es fundamental entrenar y estimular nuestro cerebro**".

"Existen tres elementos clave: enfrentar nuestra mente a la novedad, expandirla con la variedad y lanzarla al desafío. Viajar cumple con las tres". Situaciones tan simples como adaptarse a un nuevo entorno, leer un mapa o esforzarse por hablar en otro idioma, vuelven al cerebro más plástico y creativo. **Viajar requiere memorizar** todos los elementos que resultan extraños hasta que parezcan normales y conocidos. Si con estos datos se demuestra que viajando se alarga la salud mental y física, ¿Cuál es el siguiente destino?

## Viajar acentúa la curiosidad

¿Cuántas preguntas le surgen al viajero antes de ponerse en marcha? ¿A cuántos desafíos se enfrenta cuando imagina el lugar que ha elegido para viajar? Sin ser conscientes, **el cerebro comienza a programar**, a pensar, planificar e, incluso, a soñar sobre el destino que en ese momento le ha cautivado. Cuando la maquinaria se pone en marcha, nace la curiosidad viajera.

Viajar, sin ningún tipo de dudas, incentiva esta cualidad y la proyecta hasta alcanzar niveles que ni la persona implicada en el proceso sospecha. Con estos mimbres en los bolsillos, se ahoga el conformismo y **se ayuda a los sentidos estimulándolos** para adaptarse rápidamente a los cambios que sobrevienen en el destino. Viajar recuerda que, mientras se hace, existen las ganas de vivir y, por lo tanto, descubrir el mundo.

## Viajando se aprende a valorar el entorno

Cuando el viajero se desplaza a otros lugares diferentes de su origen se interna en ambientes desconocidos que, a menudo, le ayudan a evaluar su personalidad



y a comparar las tradiciones del destino con sus costumbres locales. Sin embargo, la observación detallada del medio que lo rodea **también favorece la percepción que se tiene de uno mismo**, lo que puede permitir una corrección y mejora de la interacción con su personalidad.

Este aprendizaje viajero viene cargado de enormes dosis de empatía que, practicándola, se convierte en un profundo respeto hacia el lugar visitado. Acercándose al entorno a través de la naturaleza, las tradiciones, la cultura o la religión, se amplían los conocimientos y **se agranda el crecimiento personal**.

Es importante **esforzarse en crear una conexión sana**, porque dentro de toda la cantidad de sociedades distintas que existen se presentan de manera regular ideas y pensamientos preconcebidos que tienden a prejuzgar lo desconocido. La forma de observar que tenga el viajero pondrá de manifiesto los valores aprendidos durante la infancia y aplicados durante la madurez.

## Viajar desarrolla la comprensión, la integración y la empatía

Cuando el viajero se aleja de su zona de confort, percibe cuáles son los detalles realmente importantes de la vida y cuáles los secundarios. Estableciendo una buena comunicación interior, será capaz de desarrollar nuevos vínculos con personas desconocidas que le pueden orientar sobre el país, la ciudad o el lugar que está visitando. **La interacción con el medio es fundamental** para la integración.





Conocer mundo favorece la empatía y el conocerse a uno mismo. iStock

La idea de querer comprender las costumbres extranjeras dentro de un viaje crea una oportunidad única para identificarse con otras personas que, en un primer momento, parece que no tengan nada que ver con el viajero. ¡Sorpresa! Muchas de las percepciones han resultado ser agradablemente erróneas y han saltado de la mochila junto con los **estereotipos y las ideas preconcebidas**.

## Viajar es vivir

En la actualidad, el único miedo que crea miedo (de verdad) es dejar pasar las horas y los días sin vivir lo que realmente se quiere vivir. Curro Cañete, licenciado en Derecho y Periodismo, y experto en proyectar la felicidad en todos sus campos, explicó en un coloquio deportivo la necesidad de espolsarse la rutina para disfrutar de un juego que él llamaba Vida. "Nunca, nunca, **nunca**, hay que privar a la propia alma de lo que necesita", asegura.

Hay personas que aplazan sus deseos por no encontrar a las personas que le ayuden a realizarlos como, por ejemplo, un viajero que quiera dar la vuelta al mundo u otro que desee hacerlo con mochila. Cuando se esconden en el fondo de los pensamientos las ideas que nacen a bombillazos, una parte de la mente crea un vacío difícil de llenar. Es en este momento cuando hay que luchar por lo sueños, por lejanos y difíciles que se proyecten, y hacer de la frase de Cañete un lema. "**En lo nuevo está la libertad** y, en la expansión, la vida".





28 marzo  
2024

## **ICTUS EN JÓVENES: OJO CON LOS FACTORES DE RIESGO ATÍPICOS**

[VOLVER](#)

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

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 cardiacos, 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.

Noticia completa en [Cuidate Plus](#).

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

# ¿Y si tu envejecimiento cerebral depende (más de lo que crees) de cómo duermes?

*Adrián Cordellat*

11-14 minutos

---

El sueño empeora en su eficiencia conforme se suman años (se vuelve menos profundo y más fragmentado), pero eso no significa que las personas mayores necesiten dormir menos. Todo lo contrario. La National Sleep Foundation de Estados Unidos recomienda entre siete y ocho horas de sueño diarios para adultos mayores. Y dormir menos de esas horas recomendadas, especialmente si nos situamos por debajo del umbral de las seis horas, tiene un impacto sobre nuestra salud física y mental.

Aunque se estima que hasta un 80% de las personas adultas en los países occidentales pueden vivir privadas de sueño, los expertos consultados creen que socialmente cada vez somos más conscientes de la importancia de un buen descanso como pilar de una vida saludable; así como de la relación existente entre la falta de sueño y el desarrollo de determinadas enfermedades como las cardiovasculares, las metabólicas, determinados tipos de cáncer o trastornos de salud mental. No hay tanta concienciación sobre la estrecha relación entre el sueño y la cognición. Sin embargo, dormir bien, como señala el doctor Adriano Targa, investigador del Centro de Investigación

Biomédica en Red CIBER, ayuda a no adelantar un proceso fisiológico natural como es el envejecimiento cerebral.

## **Al dormir bien ayudamos a mantener la función cerebral y evitamos fenómenos asociados a la edad más avanzada como el aumento de procesos inflamatorios**

Adriano Targa Investigador del Centro de Investigación Biomédica en Red CIBER y miembro del grupo de trabajo de Cognición y Sueño de la Sociedad Española de Sueño (SES)

"En el periodo de sueño se experimentan muchos procesos como la eliminación de moléculas tóxicas originadas por la actividad neuronal durante la vigilia; la síntesis de proteínas, enzimas y otras moléculas que desempeñan diversas funciones en el organismo; y también la consolidación de diversos tipos de memoria. De esta manera, al dormir bien, ayudamos a mantener la función cerebral y evitamos fenómenos asociados a la edad más avanzada como son el aumento de procesos inflamatorios, estrés oxidativo, y dificultades de orden cognitiva", afirma el miembro del grupo de trabajo de Cognición y Sueño de la Sociedad Española de Sueño (SES).

Su opinión la comparte la doctora Celia García-Malo, neuróloga especialista en medicina del sueño, que señala que a nivel de cognición diversos estudios han constatado que las alteraciones del sueño, fundamentalmente las que afectan a la estructura del sueño, tienen una repercusión directa sobre diversos dominios neuropsicológicos. "La fragmentación de sueño y la reducción de tiempo de fase de sueño profundo se relaciona con menor capacidad de atención, peor memoria de trabajo y peor función ejecutiva", sostiene la miembro de la Sociedad Española de

Neurología (SEN).

Lee también

[Ana María Cuervo, bióloga celular: “La idea para retrasar el envejecimiento es comer dos veces al día”](#)

Rosanna Carceller



García-Malo añade que el descanso tiene también un papel crucial en los procesos de memoria y aprendizaje, que se producen fundamentalmente durante el sueño de ondas lentas o sueño profundo y el sueño REM, dos fases que se reducen en porcentaje de manera fisiológica a medida que envejecemos: “Algunas investigaciones describen cómo una mayor reducción de porcentaje de fase de sueño profundo así como la fragmentación en esta fase del sueño se relaciona con mayores depósitos cerebrales de beta-amiloide, la misma sustancia que se acumula de forma anómala y patológica en personas que sufren algunos tipos de deterioro cognitivo tipo Alzheimer”.

## **Dormir poco y mal: más papeletas en la tómbola del deterioro cognitivo**

La evidencia científica, como recalca Adriano Targa, ha constatado en numerosos estudios que un mal descanso cronificado puede acelerar el envejecimiento cerebral y conducir a deterioro cognitivo. “Todo esto puede llevar a eventos fisiológicos como es un aumento de procesos inflamatorios y estrés oxidativo, que generalmente están asociados a una edad más avanzada, lo que puede alterar la conectividad entre las

neuronas y también generar la muerte neuronal”, sostiene el experto.

Targa con García Malo en señalar que en última instancia esta falta de sueño está asociada a un mayor riesgo de desarrollar demencia: “Con los datos disponibles hasta el presente momento se considera que existe una relación bidireccional entre el sueño y la enfermedad de Alzheimer. Es decir, que la presencia de alteraciones del sueño está asociada a un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad, así como la propia enfermedad puede llevar a alteraciones en este sentido”.

## **Existe una relación bidireccional entre el sueño y la enfermedad de Alzheimer**

Celia García-Malo Neuróloga especialista en medicina del sueño

Lee también

[Un nuevo test detecta precozmente el alzhéimer con solo un análisis de sangre](#)

Josep Corbella



La privación crónica de sueño a edades más avanzadas - eliminado de la ecuación el factor estresante que supone el trabajo- puede deberse al contexto social (malas rutinas de sueño) y personal (presencia, por ejemplo, de trastornos mentales) o a la presencia de enfermedades relacionadas al sueño. En ese último sentido, Targa destaca como



especialmente importante la apnea obstructiva del sueño (AOS), un trastorno extremadamente prevalente y cuya incidencia aumenta con la edad que, sin embargo, presenta una alta tasa de infra diagnóstico.

Un estudio reciente, presentado a inicios de marzo en el marco de la Reunión Anual de la Academia Americana de Neurología, demostraba precisamente el impacto de la AOS a nivel de cognición ya que, según los resultados del mismo, las personas que experimentan apnea del sueño tienen un 50% más de probabilidades de presentar también problemas de memoria o de pensamiento. “Estos hallazgos resaltan la importancia de la detección temprana de la apnea del sueño”, concluyen los autores de la investigación. Y su recomendación no es baladí, ya que como añade Adriano Targa la evidencia científica actual señala que la apnea obstructiva del sueño, a largo plazo, aumenta en un 85 por ciento el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo leve y Alzheimer: “En base a esos datos es lógico esperar que el tratamiento de la AOS pudiera ayudar en la prevención de la enfermedad de Alzhéimer”.

## **Es lógico esperar que el tratamiento de la apnea obstructiva del sueño pudiera ayudar en la prevención de la enfermedad de Alzhéimer**

Adriano Targa Investigador del Centro de Investigación Biomédica en Red CIBER y miembro del grupo de trabajo de Cognición y Sueño de la Sociedad Española de Sueño (SES)

## **El mejor consejo: no normalizar dormir mal**

El incremento con la edad de la prevalencia de trastornos del sueño (la citada apnea obstructiva del sueño y el insomnio,

entre otros), así como los cambios fisiológicos que se producen con el envejecimiento y que repercuten en el descanso, pueden dar lugar a la normalización del mal descanso. Según los expertos, craso error. “Creo que el consejo más valioso que se puede dar a todas las edades, pero sobre todo durante el envejecimiento, es el no normalizar el dormir mal”, afirma Celia García-Malo, que explica que no lograr mantener el sueño un número suficiente de horas o no percibir una buena calidad de sueño son indicadores de que podemos padecer algún trastorno del sueño.

“Ante cualquier señal de alarma se debe consultar con un especialista, porque en ciertas ocasiones puede ser necesario realizar alguna prueba como por ejemplo estudio de sueño para llegar al diagnóstico”, recomienda la neuróloga, que destaca también la importancia de no automedicarse: “Los fármacos hipnóticos o remedios sin receta, más que curar el trastorno, pueden servir como “un parche”, y además de no estar resolviendo el problema, a veces pueden producir efectos adversos indeseables”.



"El consejo más valioso que se puede dar a todas las edades, pero sobre todo durante el envejecimiento, es el no normalizar el dormir mal", afirma Celia García-Malo,

## Istock

En última instancia, de cara a mejorar el descanso para preservar la salud cerebral, los expertos enumeran algunos consejos básicos para una buena higiene del sueño, entre los cuales se incluyen la adecuada exposición a la luz natural durante las primeras horas del día, realizar ejercicio físico regular, mantener horarios de sueño más o menos regulares y dedicar las últimas horas del día a desconectar -también de las pantallas- para favorecer la conciliación del sueño.

Lee también

NEUROLOGÍA / NEWS

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

📅 27 Marzo 2024 👁 Visto: 34

07/03/2024

*Más de 200.000 personas sufren esta enfermedad en España con 10.000 casos nuevos anuales, aproximadamente.*

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 con enfermedad de Parkinson tienen más de 65 años, no es excepcional su inicio en personas más jóvenes y hasta un 15% de enfermos se diagnostican antes de los 50 años, según afirma la Sociedad Española de Neurología.

La importancia de un diagnóstico precoz es clave ya que según el doctor Jorge Máñez, neurólogo del Hospital Vithas Valencia 9 de octubre y experto en trastornos del movimiento, “el diagnóstico puede llegar a retrasarse varios años por falsas creencias sobre la enfermedad que demoran la búsqueda de atención especializada. En muchos casos, bien por pensar que se es demasiado joven para tener párkinson o porque se achacan estos síntomas a la edad, se retrasa el diagnóstico y con ello la oportunidad de recibir tratamientos que pueden mejorar los síntomas y aportar mayor calidad de vida a los pacientes”.

El especialista subraya que “no se debe excluir la enfermedad de Parkinson porque no haya temblor ya que hasta en un 30% de casos la patología se presenta exclusivamente por una mayor lentitud o dificultad al caminar o con la pérdida de destreza en las actividades de la vida diaria como por ejemplo cambios en la firma o escritura” y comenta que “cumplir años no es sinónimo de senilidad y ante signos que sugieran un envejecimiento patológico como temblores, escribir peor o caminar más lento conviene consultar a un especialista para un diagnóstico correcto ya que “las cosas de la edad” pueden tener

tratamiento”.

### Nuevos avances

Recientemente ha llegado un nuevo tratamiento para los pacientes cuyos síntomas no se controlan adecuadamente con medicamentos por vía oral. Tal como explica el doctor Jorge Mañez, “el párkinson es una enfermedad progresiva que altera la vida de los pacientes al dificultar la ejecución de tareas automáticas del día a día como andar o escribir o por la presencia de temblor”. Esta sintomatología mejora en muchos pacientes con los tratamientos con levodopa, medicamento que repone la dopamina cerebral que se pierde con la enfermedad.

Con la evolución es muy habitual que los pacientes experimenten periodos “off” o bajones entre las tomas de medicación en los que la sintomatología rebrota con mayor intensidad o por el contrario picos donde el efecto lleva a la presencia de movimientos incontrolables llamados “discinesias”. Los tratamientos de infusión continua ayudan a reducir estas fluctuaciones a lo largo del día y mejoran la calidad de vida de los pacientes “ya no se administra la levodopa a través de una sonda a duodeno y se evita así la gastrostomía”, comenta el profesional.

“Es evidente, - tal como afirma el doctor Mañez-, que antes ante cualquier sospecha o síntoma compatible con la enfermedad, independiente de ser joven o mayor se debe acudir a la consulta de un especialista ya que un diagnóstico precoz de la enfermedad de Parkinson se encuentra íntimamente ligado al buen funcionamiento del tratamiento a seguir”.

<https://www.vademecum.es/noticia-240307-El+15+>

[+de+los+pacientes+de+p+aacute+rkinson+son+diagnosticados+antes+de+los+50+a+ntilde+os+de+](#)

◀ Anterior

Siguiente ▶



from **MDHealth**  
SOLUÇÕES EM EDUCAÇÃO MÉDICA INDEPENDENTE

Veja o conteúdo científico em português em:

<https://mdhealth.com.br/>

Directos



D. Cruz

26 MAR 2024 12:32



El cambio de hora es uno de los momentos más esperados del año, sobre todo cuando se trata del [cambio de hora de verano](#). Por lo general, los seres humanos preferimos las horas diurnas a las nocturnas, y **este domingo 31 de marzo de 2024 de madrugada se producirá el cambio de hora de verano 2024.**

PUBLICIDAD



 Directos