

BIENESTAR

Música como aliada contra el insomnio: proyecto europeo estudia cómo usarla para dormir mejor

Varias universidades europeas participan en un proyecto de investigación que busca encontrar una alternativa a los tratamientos farmacológicos.

POR FABIÁN MURO
, 09/05/2023, 11:00



¿Cómo puede la música ayudar a dormir mejor? Foto: Flickr.

La música y el sueño están relacionados desde el inicio de la vida. Las madres cantan para sus bebés para hacerlos dormir, hay quienes la escuchan para relajarse antes de dormir, e incluso **las terapias para [trastornos del sueño](#) la experimentan para mejorar sus resultados.**

Varias universidades europeas participan en un proyecto que busca descubrir **cómo la música afecta el cerebro antes y durante el sueño** y cuáles son las cualidades más efectivas que pueden ser usadas para inducirlo. La investigación, llamada **Lullabyte**, pretende estudiar esta

EL PAIS

alternativa a los tratamientos farmacéuticos.

El trabajo se concentrará en descubrir cómo la música o el sonido pueden ayudar no solo a conciliar el sueño, sino también a dormir más profundamente y de manera más tranquila, explica Sergi Jordá, investigador principal del proyecto en la Universidad Pompeu Fabra (Barcelona).

"Aunque pasamos un tercio de nuestras vidas durmiendo, es curioso lo poco que se sabe sobre el tema", añade.

El proyecto Lullabyte une musicología y neurociencia con otras disciplinas como psicología, ciencia de la computación y ciencia de datos. Jordá asegura que es la primera vez que el tema se aborda de manera totalmente interdisciplinaria. Además de la universidad catalana, otras nueve instituciones de Alemania, Holanda y Dinamarca, entre otras, participan en la investigación. La investigación, que comenzó este año, se prolonga hasta 2026.

El trabajo de la UPF en este proyecto es estudiar a los pacientes durante el sueño e investigar cómo convertir la información extraída de sus ondas cerebrales en música o sonido. Jordá dice que comenzarán con sonidos sintéticos, algo así como música electrónica, generados en tiempo real.

"De alguna manera, lo que sucede en su propio cerebro controlará cómo suena", agrega. De esta forma, pretenden lograr una forma de tratamiento totalmente personalizada.

"Descubrir cómo la música o el sonido pueden ayudar no solo a conciliar el sueño, sino también a dormir más profundamente y de manera más tranquila."

Ana Fernández, coordinadora del Grupo de Estudios del Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cree que conocer esta relación puede ayudar a mejorar el sueño, especialmente para las personas con dificultades para conciliar y mantener el sueño.

"Es un tratamiento de bajo costo, no tiene efectos secundarios y sería una buena intervención no farmacológica", enfatiza. Entre el 25% y el 35% de las personas en España sufren de insomnio transitorio, y más de cuatro millones de personas lo sufren de manera crónica, según

EL PAIS

Algunos trabajos anteriores ya han observado que, cuando hay problemas de sueño, la música es una mejora en comparación con no hacer nada y escuchar audiolibros o ruido blanco, dice el neurólogo. Aunque reconoce que los estudios sobre el tema aún son escasos porque solo recientemente han sido investigados.

En 2021, un metaanálisis publicado en la revista *Behavioral Sleep Medicine* concluyó que la intervención musical ayudó a mejorar a los pacientes hospitalizados en unidades coronarias y de cuidados intensivos, así como el sueño de los ancianos. Sus autores vieron que era más efectivo después de las tres primeras semanas y cuando la exposición duraba menos de 30 minutos. La utilidad no era grande, pero atribuyeron pequeños beneficios a la calidad, eficiencia y latencia del sueño (el tiempo que una persona tarda en conciliar el sueño).

Otra revisión publicada en el mismo año en el *Journal of the American Geriatrics Society* afirmó que entre el 40% y el 70% de los ancianos tienen problemas para dormir y más del 40% sufre de insomnio. Según los autores, la música mejoraba la calidad del sueño de estas personas, que vivían en casa, cuando la escuchaban entre 30 minutos y una hora antes de acostarse. Los investigadores atribuyeron su efecto a la capacidad de la música de disminuir la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial, reduciendo así la ansiedad y el estrés.

Ana Fernández, del SEN, está de acuerdo con esta afirmación y habla de un efecto de enmascaramiento de ruido. Hay personas con insomnio que se despiertan por cualquier estímulo y se ponen en estado de alerta, por lo que la música las aísla de los sonidos externos y evita que el sueño sea interrumpido. Hay otras cualidades que también se están considerando, pero que están menos comprobadas, como el relajamiento psicológico y la capacidad de reducir los pensamientos rumiativos o las ideas intrusivas durante la noche, explica la neuróloga.

Sin embargo, no toda la literatura científica está de acuerdo en que esta relación sea beneficiosa. Hace dos años, un estudio de la Universidad de Baylor publicado en la revista *Psychological Science* afirmó que escuchar música cerca de la hora de dormir podría producir lo que estos investigadores llamaron *earworms* (literalmente, "gusanos en los oídos"), cuando una música o melodía se reproduce continuamente en la cabeza de una persona. Algo que puede suceder incluso mientras se está durmiendo. Los autores afirmaron que aquellos que experimentan esta sensación tienen seis veces más probabilidades de tener un sueño de mala calidad.

EL PAIS

anteriores, como el zolpidem) para la insomnia y otros problemas del sueño, que presentan numerosos efectos secundarios que van desde la somnolencia diurna hasta la pérdida de memoria. "Son medicamentos que dan sueño, pero hacen daño", afirma Sergi Jordá, de la UPF. La investigadora dice que inducen un sueño que no es natural y que es menos reparador. El objetivo del Lullabyte es lograr mejoras significativas en personas que sufren de estos problemas para que no tengan que recurrir a medicamentos para descansar, concluye.

(OGlobo - GDA)

Sueño	+	musica	+
-------	---	--------	---

Zelmar Michelini 1287, CP.11100, Montevideo, Uruguay. Copyright © EL PAIS S.A. 1918 - 2023 - Políticas de privacidad



DONACIONES

FARANDULA ▾

SALUD

SUCESOS

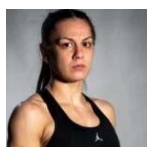
NUEVAS TENDENCIA

Filtro ▾

INTERNACIONALES

Manos dormidas o con hormigueo: de qué es síntoma

🕒 MAYO 4, 2023



Peleadora de UFC rompe un huevo con sus glúteos

🕒 MAYO 5, 2023



Harold Castro clave en la victoria de los Rockies

🕒 MAYO 5, 2023



Sismo de 6,5 en Japón: al menos un muerto y 21 heridos

🕒 MAYO 5, 2023



Expulsaron a dos nudistas en zona arqueológica de Machu Picchu

🕒 MAYO 5, 2023

Amenazó de muerte a su ex pareja: a las rejas

🕒 MAYO 5, 2023

Preso por el brutal maltrato contra su hijastro

🕒 MAYO 5, 2023

Inicio > Titulares

Manos dormidas o con hormigueo: de qué es síntoma

por **Diario El Pepazo** — mayo 4, 2023en **Titulares, Salud**

AA



El motivo más frecuente por el que las manos se duerme es el síndrome del túnel carpiano. Foto Cortesía

353
COMPARTIDO**2.4k**
VISTAS

Compartir en Facebook



Compartir en Twitter



Compartir en Reddit



Compartir en Whatsapp



Incautan 100 mil litros de gasolina:
Para esto usaban el combustible

© MAYO 5, 2023

molestia que podemos experimentar con frecuencia y puede tener un origen benigno, pero sobre todo cuando los síntomas son persistentes puede representar el síntoma de una enfermedad neurológica subyacente.

Marta Villalba

¿A quién no le ha pasado alguna vez que se le quedan las manos dormidas o con hormigueo? Sentir esto es algo muy frecuente que puede no tener mayor importancia o tal vez sí que haya que preocuparse. Todo depende de qué síntomas aparezcan además de este, como señalan los dos neurólogos consultados por CúdatePlus. Ambos expertos detallan por qué causas puede pasarnos este entumecimiento y, además, qué tratamientos proceden en cada caso.

Los doctores explican que el adormecimiento de manos es muy posible que suceda por las noches, y esto se debe a que adoptamos malas posturas sin darnos cuenta en las que se comprimen los brazos o las manos. Lo más habitual es que, una vez que se cambia de posición, esta molestia desaparezca rápidamente. Es decir, que surge como consecuencia de permanecer en la misma postura durante bastante tiempo. "Si ocurre con mucha frecuencia o también lo percibimos durante el día conviene consultarlo con un médico porque puede ser síntoma de alguna enfermedad subyacente", apunta Pedro Martínez-Ulloa, médico adjunto del Servicio de Neurología, responsable de la Unidad

Este sitio web utiliza cookies. Al seguir utilizando este sitio web usted está dando el consentimiento a las cookies que se utilizan. Visite nuestro [política de privacidad y cookies](#) . **Acepto**

motivos por los que las manos se duermen, “sobre todo se debe a trastornos del sistema nervioso periférico y, mucho menos frecuentes, a problemas del sistema nervioso central, entre otras causas”, especifica Martínez-Ulloa, quien detalla cuáles son exactamente:

Trastornos del sistema nervioso periférico (SNP)

Síndrome del túnel carpiano o neuropatía compresiva del nervio mediano en muñeca

Esta es una de las causas más frecuentes de hormigueo persistente en manos. Martínez-Ulloa explica que se debe a la compresión del nervio mediano dentro un espacio de la muñeca conocido como túnel carpiano. “Representa la neuropatía focal compresiva más frecuente que se observa en la práctica clínica con una prevalencia estimada en la población general de aproximadamente entre un 1-5 %”.

El neurólogo José Manuel Moltó, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN) señala que este trastorno es muy habitual por motivos laborales, personas que usan mucho las manos en su trabajo, por ejemplo, el teclado o que manipulan cosas. “Esto predispone a que

madrugada”.

Además de bastante habitual en personas que realizan trabajo repetitivo con las manos, también se ve con frecuencia durante el embarazo resolviéndose con frecuencia de forma completa tras el parto. Los síntomas de hormigueo predominan en los primeros tres dedos de la mano si bien «existe gran variabilidad pudiendo extenderse hacia el resto de la mano o en sentido proximal hacia el antebrazo», describe Martínez-Ulloa. Moltó recalca que, además de esa sensación de hormigueo, este trastorno puede llegar a producir un dolor importante.

El neurólogo Martínez Ulloa señala que el entumecimiento de manos puede sentirse inicialmente de forma intermitente por la noche, “al ser más frecuente la compresión nerviosa con algunas posturas mantenidas al dormir, y cuando son intensos pueden llegar a despertar a los pacientes del sueño”. Y añade que, a medida que progresan los síntomas, también pueden percibirse durante el día, especialmente durante actividades que requieren posturas mantenidas o movimientos repetidos con las manos.

El tratamiento de este trastorno depende del grado de afectación. En los casos más leves suele ser suficiente con medidas de higiene postural y utilización de dispositivos que eviten movimientos forzados de flexión/extensión de muñeca como férulas nocturnas. “En casos de afectación grave o ausencia de respuesta a un tratamiento conservador, se podría

Ulloa.

Según explica Moltó, para tratar esta dolencia no se prescriben medicamentos, ya que, en general, todo lo que se refiere al nervio periférico hay muy pocos fármacos. Sobre la intervención, este especialista comenta que “es una operación muy sencilla realizada por el traumatólogo que libera un poco el ligamento de la muñeca y así ya no se comprime”.

Neuropatía compresiva del nervio cubital

Se trata de otra neuropatía compresiva frecuente en miembros superiores. Solo que en este caso habitualmente el sitio de compresión es el codo. Los síntomas se sienten sobre todo en el borde interno de la mano, y en el cuarto y quinto dedo de la mano. El tratamiento es similar al síndrome del túnel carpiano con medidas de higiene postural, férulas de codo y en ocasiones cirugía.

Moltó puntualiza que esta afectación en algunas zonas se conoce popularmente como «dolor, golpe o codazo de suegra» y suele aparecer por un golpe a nivel del codo, con lo que el nervio queda atrapado y produce sensación de hormigueo en las manos. “Cuando alcanza un nivel de gravedad que molesta mucho, el traumatólogo opera para cambiar el nervio de posición y no quede tirante, sobre todo cuando el codo se flexiona al máximo”.

Radiculopatía cervical

la médula y posteriormente se dividen para formar los nervios periféricos). “Con frecuencia la causa es una hernia discal que la comprime. En función de la raíz afectada notaremos el hormigueo en zonas diferentes”, precisa Martínez-Ulloa.

Otra causa de que se comprima una raíz nerviosa es sufrir artrosis, añade Moltó, quien especifica que este dolor no tiene por qué ser permanente, a veces puede suceder una temporada nada más. Este especialista señala también que la parestesia puede aparecer de noche cuando se fuerza el cuello sin que la persona se dé cuenta, por ejemplo, cuando la almohada no es la más conveniente.

Moltó indica que la cirugía de columna no es lo habitual para tratar este problema, porque resulta muy agresiva y la decisión de si llevarla a cabo o no dependerá de muchos factores y de forma individualizada en cada caso.

Plexopatía braquial

El neurólogo de la Fundación Jiménez Díaz explica que el hormigueo en la mano aparece por traumatismos o procesos inflamatorios en el plexo braquial, que es la red de nervios que se encarga de enviar señales nerviosas desde la médula espinal hasta el hombro, el brazo y la mano.

“Cuando se afecta puede originar hormigueo en la mano si bien con frecuencia existirán otros síntomas acompañantes”.

Delirio nocturno

referencia a la existencia de daño en muchos nervios periféricos de forma simultánea y suele afectar de forma

predominante los segmentos más distales. Una de las causas más frecuentes en nuestro medio es la diabetes mellitus o el consumo excesivo de tóxicos como el alcohol. Puede aparecer hormigueo en las manos si bien suelen comenzar antes los síntomas en los pies”, refiere Martínez-

Noticias De Interes

De
dra
de
los
mi
y
de
los
qu
pa
en
el
pai

algunas enfermedades del SNC con afectación del cerebro o de la médula espinal cervical pueden originar hormigueo en manos, si bien habitualmente viene acompañado de otros síntomas.

Enfermedades vasculares cerebrales o ictus

Los ictus son trastornos de la circulación cerebral que están causados por obstrucción o rotura de un vaso, lo que va a generar un daño sobre una región del cerebro. Se caracterizan por un inicio brusco y habitualmente afectan a un lado del cuerpo. Martínez-Ulloa subraya que puede ser una causa de hormigueo en manos, aunque a la vez suele afectar también a la cara o la pierna de un mismo lado, además de otros síntomas.

en otras latitudes y de
**Inflamatorias con
afectación de cerebro y/o**

**Qu
pa
ma**

as con
io lupus

**EL
PEPA**

⊖

ABRIL

30,

2023

Thai

Moli

¿Co

sien

Otros trastornos neuroológicos

Migraña con aura

En ocasiones, el dolor de cabeza puede ir precedido de síntomas neuroológicos transitorios que incluyen síntomas visuales como destellos luminosos, dificultades para hablar u hormigueo en cara o manos. El tratamiento de la migraña incluye fármacos analgésicos para controlar el dolor y en ocasiones

es s
entivo.

a

caso de

qu

nera

su

sonas.

dir

jovenes que sienten por primera vez este tipo de migraña.

de

su

tra

POR

Otros trastornos

- Crisis de ansiedad (en este caso se duermen las dos manos y sucede

DIAR

EL

PEPA

Este sitio web utiliza cookies. Al seguir utilizando este sitio web usted está dando el consentimiento a las cookies que se utilizan. Visite nuestro [política de privacidad y cookies](#) . **Acepto**

Alteraciones metabólicas como por ejemplo desequilibrios iónicos, alteraciones endocrinas o causas locales.

- Efectos secundarios de algunos


La
vei
qu
no
vei
ni
cre

io de
POR
DIAR
EL
PEPA
🕒

¿Cuándo es preocupante y se debe ir al médico?

Ambos neurólogos comentan que cuando el hormigueo de manos ocurre con frecuencia o se acompaña de otros síntomas, por ejemplo pérdida de sensibilidad, debilidad o torpeza con las manos debemos consultar con un médico para investigar la causa y valorar algún tratamiento. “La historia clínica y el examen físico son claves para determinar el origen de los síntomas sensitivos. Las pruebas complementarias como analítica de sangre y estudios de conducción nerviosa nos pueden ayudar en determinadas circunstancias”, enfatiza Martínez-Ulloa.

Consejos para evitar el entumecimiento de manos

 May 10, 2023

Participa en el estudio “Mejora de la protección social para personas con Esclerosis Múltiple”

Si tienes Esclerosis Múltiple o eres cuidador o cuidadora de una persona con EM, te invitamos a responder a este breve cuestionario, que tiene como objetivo visibilizar y abordar los desafíos únicos a los que se enfrentan las personas con Esclerosis Múltiple y sus cuidadoras en nuestro país. ¡Solo te llevará 10 minutos!

El estudio “Mejora de la protección social para personas con



Esclerosis Múltiple forma parte del proyecto "Protección social en la Esclerosis Múltiple desde la perspectiva del paciente" financiado por Biogen con la colaboración de Esclerosis Múltiple España (EME) y la Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP), con el aval de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y realizado por el IESE



DON/

Business School. Su objetivo es identificar y poner de manifiesto los problemas que enfrentan las personas con Esclerosis Múltiple y su entorno familiar en su desarrollo vital y su vida socio laboral, y evaluar el impacto económico que conlleva la enfermedad.

Entre otros aspectos, busca visibilizar el impacto asociado al **dolor, sufrimiento, malestar y la pérdida de oportunidades en ámbitos laborales, familiares y de ocio** que sufren las personas con Esclerosis Múltiple y aquellas que las ayudan/apoyan en las tareas diarias.

Las respuestas al cuestionario son esenciales para potenciar el diagnóstico y tratamiento temprano de la Esclerosis Múltiple, y para abordar cambios legislativos que mejoren la protección social de las personas con la enfermedad y sus familiares.

Tu voz es muy importante. Participa **desde hoy, 10 de mayo, hasta el próximo 31 de mayo**, y ayúdanos a difundirlo compartiendo. Las respuestas recogidas son anónimas, y completarlo solo te llevará entre 10 y 15 minutos.

¡Te necesitamos!

PARTICIPA EN EL ESTUDIO

En [Defensa derechos](#), [Estudios y encuestas](#)

 1

[Volver a noticias](#)

One Response



Inicio > Ciencia y clínica > Casos clínicos > Periodontitis y enfermedades neurológicas

Ciencia y clínica


Casos clínicos

CIENCIA Y CLÍNICA

Periodontitis y enfermedades neurológicas



Figura 1. Periodontitis avanzada y sus consecuencias locales.

4 de mayo de 2023  0

Las enfermedades neurológicas, entre las que destacan por su frecuencia y morbimortalidad las enfermedades cerebrovasculares y las demencias, constituyen un grave problema de salud pública, siendo muy relevantes los enormes problemas de discapacidad que comportan. En los últimos años, a los factores de riesgo conocidos en la génesis y progresión de estas enfermedades, se ha valorado que la periodontitis pueda influir de alguna manera en la etiopatogenia de estos cuadros neurológicos. En el presente artículo se revisa la evidencia científica al respecto y se recomiendan una serie de prácticas a realizar en la consulta dental encaminadas a la prevención y cuidado de estos enfermos.

ABSTRACT

Neurological diseases, among which cerebrovascular diseases and dementias stand out due to their frequency and morbidity and mortality, constitute a serious public health problem, with the enormous disability problems for which they are responsible. In recent years, in addition to the known risk factors in the genesis and progression of these diseases, it has been assessed that periodontitis may somehow influence the etiopathogenesis of these neurological conditions. In this article, the scientific evidence in this regard is reviewed, a series of practices are recommended to be carried out in the dental office aimed at the prevention and care of these patients, as well as an interview with one of the leading specialists in these possible relationships.

PALABRAS CLAVE

Odontología; consulta dental; periodontitis; patología cerebrovascular; demencias.

Para descargar el artículo
completo en PDF debes estar
registrado.

CREA TU CUENTA

¿Ya tienes cuenta? **ENTRA AQUÍ**

FECHA CLAVE: 11 DE MAYO

Como antesala de la celebración del Día de la Periodoncia, el 11 de mayo en un acto institucional se presenta un documento de consenso firmado por la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA) y la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El texto, fruto del trabajo del grupo SEPA-SEN, creado en 2019, estrecha lazos entre dos colectivos sanitarios, que, gracias a su comunicación y apoyo mutuo, pueden contribuir a mejorar la calidad asistencial y la salud de los pacientes.

¿QUIERES SABER MÁS SOBRE LA ALIANZA POR LA SALUD BUCAL Y GENERAL?

A través de diferentes grupos de trabajo, SEPA lleva años trabajando en diversos aspectos médicos de la periodontitis, así como en la detección precoz de enfermedades y factores de riesgo sistémico en la consulta dental, tratando de esta manera al paciente como un todo a partir de la perspectiva bucodental.

Más información: <https://sepa.es/sepa/grupos-de-trabajo/>

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** ha publicado el **‘Manual de Urgencias Neurológicas’**, una herramienta **dirigida a todos los profesionales médicos** que atienden a pacientes con enfermedades neurológicas, con la que se espera ayudar en **la toma de decisiones rápidas y precisas en situaciones de emergencia** para minimizar las consecuencias de las enfermedades neurológicas y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

“En los últimos años, **la demanda de asistencia urgente se ha ido incrementando de forma progresiva en nuestro país**, así como ha aumentado **de forma notable la atención a enfermedades neurológicas en los servicios de urgencias**. En Neurología el tiempo es esencial, y cada minuto cuenta en la atención de un paciente: **‘tiempo es cerebro’**. Por ello, las guardias se han convertido en una actividad fundamental en nuestros servicios”, comenta **José Miguel Láinez, presidente de la SEN**.

Y es que, **de los 20 millones de urgencias hospitalarias que se atienden al año en España, el 14 por ciento son neurológicas y en su gran mayoría son consideradas de nivel I-III (riesgo vital-riesgo vital potencial)**. **Neurología es la segunda especialidad más requerida en los servicios de urgencias**.

“Aunque a lo largo de los años la SEN ya había publicado algunas recomendaciones, e incluso algún manual, acerca de la

atención urgente en diferentes patologías, nunca lo habíamos hecho en una **obra conjunta que aborde de forma específica y global la asistencia al paciente neurológico en urgencias**. Confiamos en que este manual sirva para dar una **respuesta rápida a todas las cuestiones que se le plantean al médico en una situación en la que debe actuar sin demora**”, señala **Cristina Íñiguez**, vicepresidenta de la SEN.

Un trabajo de más de 60 autores

Editado por José Miguel Láinez, Cristina Íñiguez y Susana Arias, **más de 60 autores han contribuido en la elaboración de este Manual que se ha organizado tanto por patologías** (ictus, traumatismos, enfermedades desmielinizantes, epilepsia, cefaleas...) **como por síntomas frecuentes en urgencias** (síncope, estado confusional...). Además, se incluyen capítulos dedicados a la **realización de la historia clínica** orientada hacia la **localización topográfica**, a las **exploraciones complementarias** y sus indicaciones o al manejo de las **complicaciones neurológicas que surgen en el embarazo**.

“En todos los apartados **se describe** con gran precisión, y de un modo práctico, **el manejo de la patología neurológica aguda y de las complicaciones de la patología neurológica crónica**. Además, todos los capítulos están ilustrados con figuras, tablas, algoritmos e iconografías con el objetivo de facilitar la toma rápida de decisiones”, explica **Susana Arias**, vocal de la SEN.

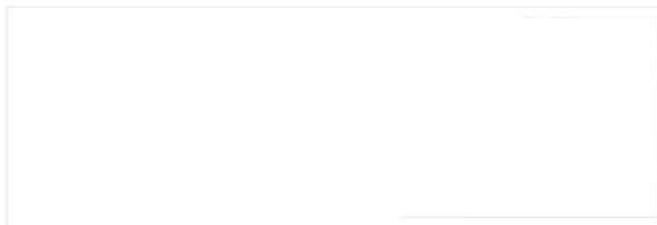
Se puede **consultar** el manual en: <https://www.sen.es/profesionales/guias-y-protocolos>

También te puede interesar...

Gaceta Médica



(https://www.geriatricarea.com/)



Agenda (https://www.geriatricarea.com/categorias/agenda/)

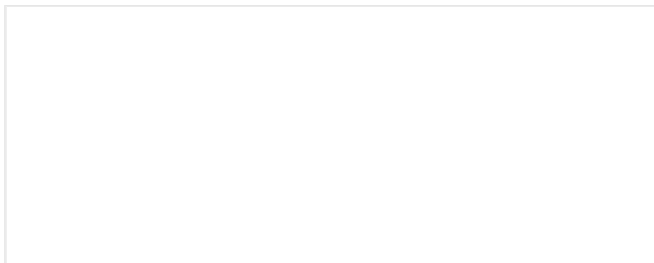
Fundación Pasqual Maragall celebra en el Senado una jornada sobre la situación científica y social del Alzheimer

Mayo, 2023 (https://www.geriatricarea.com/2023/05/08/jornada-sobre-la-situacion-cientifica-y-social-del-alzheimer/)



Con el objetivo de dar a conocer en el ámbito político la situación actual del Alzheimer, la Fundación Pasqual Maragall celebra una jornada el 16 de mayo en el Senado sobre la actualidad científica y social de esta enfermedad en España, que contará con la participación de diferentes expertos que presentarán y debatirán sobre los avances en investigación científica y la situación de las personas afectadas.

El primer vicepresidente del Senado, Gerardo Núñez, ha anunciado que la Fundación Pasqual Maragall celebrará el próximo 16 de mayo una jornada sobre la situación científica y social del Alzheimer en el Senado. La jornada contará con la participación de diferentes expertos que presentarán y debatirán sobre los avances en investigación científica y la situación de las personas afectadas. La jornada se celebrará en las dos mesas redondas que profundizarán sobre el estado actual de la enfermedad y las medidas que se están tomando para mejorar la atención a las personas afectadas. La jornada se celebrará en el Senado a las 10 de la mañana y se podrá seguir en directo a través de la página web de la Fundación Pasqual Maragall.



10.00 h Inauguración de la sesión. (15')

- Cristina Narbona, vicepresidenta del **Senado** (<https://www.senado.es/web/index.html>).
- Cristina Maragall, presidenta de la **Fundación Pasqual Maragall** (<https://fpmaragall.org/>).

10.15 h Mesa redonda: Avances y retos en la investigación de Alzheimer. (45')

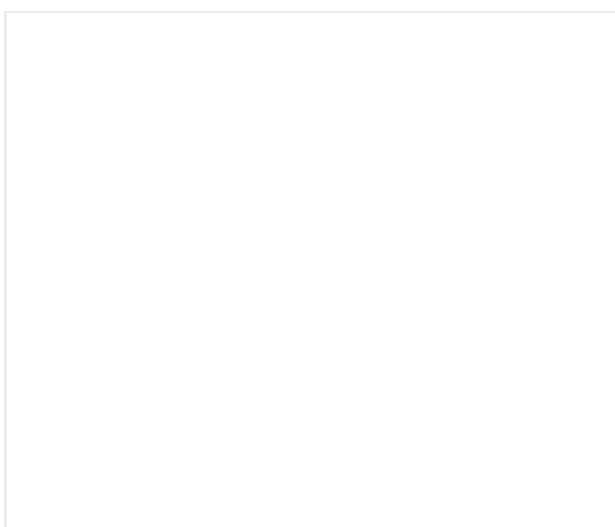
Moderadora: Ana Bedia, directora de 65ymás.

- Dr. Arcadi Navarro, director Fundación Pasqual Maragall.
- Dr. Pascual Sánchez Juan, director científico Fundación CIEN.
- Dr. Pablo Martínez Lage, director científico CITA Alzheimer.

11.00 h Turno de preguntas de los senadores o asistentes a la jornada. (20')

11.20 h Pausa

11.35 h Mesa redonda: Diagnóstico, tratamiento y cuidados. (45')



FB: <https://www.facebook.com/geriatricarea>
Twitter: <https://twitter.com/geriatricarea>
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/geriatricarea>
Instagram: <https://www.instagram.com/geriatricarea>
YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UC...>
Jornada sobre la situación científica y social del Alzheimer
a%20Fundaci
20mayor%20en%20el%20Senado%20una%20jornada%20sobre%20la%20situaci
fica%20y%20social%20del%20Alzheimer)





El **cáncer de ovarios** afecta a cerca de 250.000 mujeres cada año en todo el mundo, siendo la cuarta causa de muerte por cáncer en mujeres y la primera causa de origen ginecológico. En España, durante el año 2020 se diagnosticaron 3.543 nuevos casos, y fallecieron 1.993 mujeres a causa de esta enfermedad. Las estadísticas muestran que **solo el 45% de las mujeres diagnosticadas con cáncer de ovario**

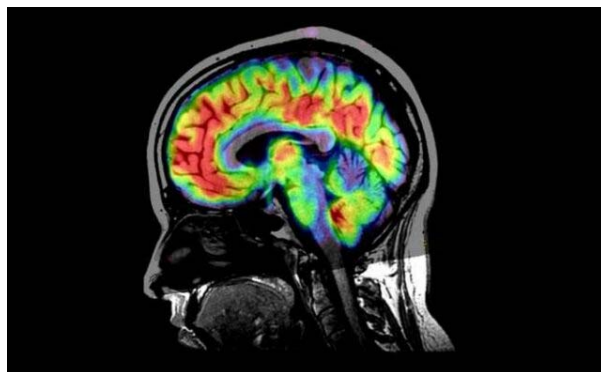
tienen posibilidades de sobrevivir a partir de los cinco años, en comparación con el 89% de las mujeres con cáncer de mama.

Según el programa Oncoindex, **el 72% de los tratamientos oncológicos y hematológicos analizados no están disponibles en España o lo están con restricciones**. Esto significa que muchos pacientes con cáncer y enfermedades hematológicas no tienen acceso a las terapias más avanzadas y efectivas para tratar sus enfermedades.

Es imprescindible destacar que, en el cáncer de ovarios, **de los 5 tratamientos recomendados por la Sociedad Europea de Oncología Médica (ESMO) solo 1 de ellos está financiado al 100% en España**. Este factor, sumado a la complejidad para ser detectado de forma precoz, ya que es un tipo de cáncer que produce síntomas poco específicos al inicio, (**el 70-80% de las pacientes se diagnostican en estadios avanzados**) provoca que la tasa de mortalidad sea de las más altas.

La SEN publica el "Manual de urgencias neurológicas"

La **Sociedad Española de Neurología** ha publicado el «**Manual de Urgencias Neurológicas**», una herramienta dirigida a todos los profesionales médicos que atienden a pacientes con enfermedades neurológicas, con la que se espera ayudar en la toma de decisiones rápidas y precisas en situaciones de emergencia para minimizar las consecuencias de esta tipo de enfermedades y mejorar la calidad de vida de los pacientes.



De los 20 millones de **urgencias hospitalarias** que se atienden al año en España, **el 14% son neurológicas** y en su gran mayoría son consideradas de nivel I-III, siendo la segunda especialidad más requerida en los servicios de urgencias.

Así, más de 60 autores han contribuido en la elaboración de este Manual, organizado por patologías y síntomas frecuentes en urgencias. Además, se incluyen capítulos dedicados a la realización de la historia clínica orientada hacia la localización topográfica, a las exploraciones complementarias y sus indicaciones o al manejo de las complicaciones neurológicas que surgen en el embarazo.

El Hospital La Fe implanta por primera vez en Europa un marcapasos sin cables a un bebé prematuro de bajo peso



La Unidad de Arritmias junto con los servicios de Cardiología Pediátrica y Cirugía Cardíaca del Hospital Universitari i Politècnic La Fe de València ha implantado con éxito, por primera vez en Europa, **un marcapasos sin cables habilitado para el uso en niños, a un neonato de bajo peso**. El bebé, de apenas kilo y medio, presentaba un queto auriculoventricular congénito



7720/8330

18°

ESCUCHA
TU RADIO
PREFERIDA



#Generales2023

#Info útil

#ElegiblesPY

#Congreso 23/28



El alzhéimer afecta a unas 40 millones de personas en todo el mundo

EL GRAN DIARIO DEL DOMINGO

7 DE MAYO DE 2023, 3:18

Surgen esperanzas en la lucha contra el alzhéimer

Compartir en redes



Resultados prometedores de un nuevo tratamiento abren perspectivas positivas para al menos reducir los efectos del deterioro cognitivo que genera esta enfermedad, que afecta a más de 40 millones de personas alrededor del mundo.

El laboratorio estadounidense Eli Lilly anunció el miércoles pasado resultados prometedores de su medicamento experimental contra el alzhéimer, algo que los expertos calificaron de “notable” a pesar de que algunos pacientes experimentaron efectos secundarios graves. El ensayo clínico, que incluyó a 1.200 participantes con formas tempranas de la enfermedad, mostró una reducción del 35 % en el deterioro cognitivo en pacientes tratados con donanemab, según un comunicado de la compañía.

Eli Lilly planea solicitar la aprobación de la agencia reguladora de los medicamentos en Estados Unidos, la FDA, este trimestre y en todo el mundo “lo más rápido posible”. Sin embargo, el tratamiento puede causar efectos secundarios graves como edema o hemorragia cerebral. Tres participantes en el ensayo clínico murieron.

El ensayo clínico también midió la capacidad para realizar tareas cotidianas como conducir, conversar, tener pasatiempos o administrar las finanzas. Durante 18 meses, los participantes que recibieron el tratamiento mostraron una reducción del 40 % en la disminución de su capacidad para realizar estas tareas.

Estos resultados fueron recibidos con entusiasmo por los expertos, que señalaron un punto de inflexión. “Estos resultados confirman que estamos entrando en la era del tratamiento del alzhéimer”, dijo Catherine Mummery, del Hospital Nacional de Neurología y Neurocirugía de Londres. Ahora será posible “esperar de manera realista poder tratar y estabilizar a una persona con enfermedad de Alzheimer, con un manejo a largo plazo, en lugar de cuidados paliativos y de apoyo”, agregó.

ESTANCO

La investigación en la lucha contra la enfermedad de Alzheimer estuvo estancada durante décadas. Pero recientemente se aprobaron en Estados Unidos dos nuevos tratamientos, desarrollados por la farmacéutica japonesa Eisai y la estadounidense Biogen: Leqembi (cuyo ingrediente activo se llama lecanemab) y Aduhelm (aducanumab).



demostrar una reducción del deterioro cognitivo (en un 27 %) en el contexto de un ensayo clínico.

En la enfermedad de Alzheimer, dos proteínas clave, tau y beta amiloide, se acumulan en placas que causan la muerte de las células cerebrales y conducen al encogimiento del cerebro. Esto provoca la pérdida de memoria y una creciente incapacidad para realizar las tareas cotidianas. Al igual que el lecanemab, el donanemab es una terapia de anticuerpos dirigida a la beta amiloide.

Los expertos dijeron que los resultados de ambas drogas validaron la teoría de que eliminar la beta amiloide mejora el curso de la enfermedad, y que las futuras terapias dirigidas a ambas proteínas podrían tener incluso mejores resultados. El alzhéimer afecta a más de 40 millones de personas en todo el mundo.

Pérdida de acetilcolina

El nuevo fármaco abre esperanzas para un tratamiento paliativo de los efectos de la enfermedad.FOTO:AFP

promedio, aunque también puede presentarse entre gente más joven. Cada 21 de setiembre se recuerda el día de la lucha contra esta enfermedad.

Cuando una persona padece la enfermedad de Alzheimer, experimenta cambios microscópicos en el tejido de ciertas partes de su cerebro y una pérdida progresiva pero constante de una sustancia química, vital para el funcionamiento cerebral, llamada acetilcolina. Esta sustancia permite que las células nerviosas se comuniquen entre ellas y está implicada en actividades mentales vinculadas al aprendizaje, memoria y pensamiento.

Señala Salud que es difícil determinar quién va a desarrollar la enfermedad de Alzheimer, puesto que se trata de una alteración compleja, de causa desconocida, en la que, al parecer, intervienen múltiples factores.

Surgen pequeñas e imperceptibles pérdidas de memoria, pero con el paso del tiempo esta deficiencia se hace cada vez más notoria e incapacitante para el afectado, que tendrá problemas para realizar tareas cotidianas y simples, y también, otras más intelectuales, tales como hablar, comprender, leer o escribir. Se presenta mayormente en las mujeres.

SÍNTOMAS NEUROLÓGICOS

- La enfermedad de Alzheimer afecta a la memoria en sus diferentes tipos. Estos son los deterioros sufridos:
- Pérdida de memoria a corto plazo: incapacidad para retener nueva información.
- Pérdida de memoria a largo plazo: incapacidad para recordar información personal como el cumpleaños o la profesión.
- Alteración en la capacidad de razonamiento.
- Afasia: pérdida de vocabulario o incomprensión ante palabras comunes.

- Pérdida de capacidad espacial: desorientación, incluso en lugares conocidos.
- Cambios de carácter: irritabilidad, confusión, apatía, decaimiento, falta de iniciativa y espontaneidad.

PREVENCIÓN

Las recomendaciones de los expertos se centran fundamentalmente en dos puntos clave: detección precoz de los primeros síntomas, y ejercitar la memoria y la función intelectual. Además, mantener una dieta equilibrada, baja en grasas, protege frente al deterioro cognitivo; además, la vitamina E ejerce un efecto protector. En general, mantener unos hábitos de vida saludables puede reducir el 40 por ciento de los casos de alzhéimer, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La enfermedad se diagnostica con datos recabados sobre los problemas del paciente de memoria y aprendizaje, para llevar adelante la vida cotidiana y preguntando a familiares o personas que conviven con el supuesto enfermo. Los análisis de sangre y orina descartan otras posibles enfermedades que causarían demencia y, en algunos casos, también es preciso analizar fluido de la médula espinal.

Pasar tiempo al aire libre ayuda a los adultos mayores a mejorar la salud

La farmacéutica, con sede en Indianápolis, fue creada en 1876 por el coronel Eli Lilly, farmacéutico y veterano de la guerra de Secesión.FOTO:ARCHIVO

Las actividades al aire libre se relacionan con una mejor salud y calidad de vida de los adultos mayores. De hecho, está científicamente demostrado que la naturaleza otorga beneficios psicológicos, emocionales y físicos, por lo que médicos en todo el mundo recetan a los pacientes con más de 65 años pasar tiempo en espacios verdes.

Desde ir de paseo al parque, pasar tiempo en el patio de la casa o viajar un fin de semana al campo alivian los niveles de estrés, disminuyen la presión sanguínea y aumentan la expectativa de vida. Una investigación publicada en la revista científica Leisure Sciences informó que al fomentar las conexiones sociales en torno a la naturaleza, los adultos mayores gozan de bienestar en general.

El estudio comprobó que las personas que disfrutaban de la naturaleza, en comparación a las que pasan más tiempo encerradas, tienen un mayor sentido de propósito en la vida, lo que se relaciona con una mejor salud física y mental. “La mejora del sentido del propósito está relacionada con un mejor funcionamiento físico y cognitivo, una mayor calidad de vida y un menor miedo a la muerte”, señala el informe científico.

Solo se necesita de 60 o 90 minutos en la naturaleza por día para obtener estos beneficios. Es por ello que muchos médicos recomiendan a sus pacientes de tercera

La música tiene efectos muy positivos como combatir la ansiedad, estrés e incluso la tendencia a la depresión. Por eso, los especialistas recomiendan las caminatas al aire libre con música o las actividades de jardinería, que ayudan a los adultos mayores a sentirse realizados, aportándoles una mayor confianza en ellos mismos.

Con estas actividades, las personas mayores de 65 años se sienten más en contacto con la naturaleza, pero también es un hecho lo bien que les hace estar rodeados de personas y compartir historias. Esto ayuda al entretenimiento de los mismos y contribuye al buen estado de ánimo. Otra opción bastante válida es hacer ejercicio al aire libre, que no solo mejora la salud física, sino también aporta al equilibrio de emociones a medida que los años avanzan.

Etiquetas: [#lucha](#) [#contra](#) [#alzhéimer](#)

Dejanos tu comentario

También te puede interesar



“Fue una gran derrota, pero la lucha seguirá”



CEFALEAS

¿Qué remedios son efectivos contra el dolor de cabeza?

Con la ayuda de una experta en cefaleas te ayudamos a saber qué hay de cierto en algunas de las propuestas



EP

Madrid | 09-05-23 | 08:00 | Actualizado a las 08:00



Remedios caseros para el dolor de cabeza. / REUTERS

PUBLICIDAD

El dolor de cabeza es uno de los trastornos más comunes entre la población adulta. No en vano, se estima que hasta dos de cada tres españoles han sufrido un episodio de este tipo en los últimos tres meses. Las causas pueden ser muchas, y los tratamientos X



Basta con hacer una búsqueda rápida en Google para identificar una veintena de alternativas diferentes para acabar con el dolor de cabeza. Con la ayuda de Sonia Santos, vocal del Grupo de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), te ayudamos a saber qué hay de cierto, o no, en algunas de las propuestas más habituales. Esta experta reconoce que **no hay ninguna que sustituya al tratamiento médico, pero admite que "algunas pueden ayudar"**.

Cintas apretadas en la cabeza

Sorprendentemente, uno de los métodos más habituales, según reconoce esta experta, consiste en atarse una cinta o un pañuelo alrededor de la cabeza, a la altura de la frente y bastante apretado "en plan karateka".



[Home](#)[Sobre mí](#)[Servicios](#)[Trabajo con](#)

Melania Bentué

Estrategias de Comunicación

Estás aquí: [Noticias](#) / [El Colegio de Médicos de Zaragoza acoge la presentación del documental Mirar al Miedo](#)

El Colegio de Médicos de Zaragoza acoge la presentación del documental Mirar al Miedo

6 DE MAYO DE 2023

Recoge la historia de una joven que ha superado varias encefalitis gracias a la ciencia. Cuenta con el aval social de la Sociedad Española de Neurología y el aval científico de la Sociedad Española de Neurología Pediátrica, y en él aparecen integrantes de los equipos médicos que trataron a Marta



Melania
Bentué

Estrategias de Comunicación
Empresa • Salud • Social Media

hablemos

Áreas de trabajo

Salud y Ciencia
Información y Contenidos
Consultora en Comunicación

Escribo y colaboro en

El Blog de Zoe
Masquemedicos
Radio Zaragoza - El Verso Suelto
Aragón Radio - Despierta Aragón

>> [Últimos trabajos](#)

Eucalyptus
PRESENTA



mirar al miedo

La historia real de Marta Huertas, superando varias
encefalitis gracias a la ciencia.

10 DE MAYO / 18.00H

Colegio Oficial
de Médicos de Zaragoza
P.º de los Ruiseñores, 2
ZARAGOZA



Intervienen
Marta Huertas · Fuensanta Gil · Alba Huertas · Kiko Huertas ·
Josep Dalmau · Thaïs Armangué · Roser Colomé ·
María Jesús Gómez · Marta González · Concepción Zazo ·
Rocío Jadraque · Rosario Sánchez

Dirección
Javier García Gómez-Díez

Guión y redacción
Amigues Froid

Realización
Diego Fontecha

Producción
Irene Brea

Asesoramiento realización
Ramón García

Edición y montaje
Gabriel de Sales Isacke

Fotografía
Luis Gironella

Diseño gráfico
Ella Blau

Premsa
Paco Romero

Con la colaboración de



Una enfermedad devastadora, que deja grandes secuelas y que es fruto del azar neurológico. Así definen los profesionales de la medicina a la encefalitis herpética, una enfermedad rara que consiste en la inflamación del cerebro y que está causada por una infección extremadamente grave y mortal. A pesar de ello, Marta Huertas, una joven de Orihuela, consiguió sobrevivir a ella y contar su historia en el documental "Mirar al miedo", que el próximo 10 de mayo a las 18 horas se presenta en la sede del Colegio de Médicos de Zaragoza (Paseo Ruiseñores, 2).

El audiovisual, producido por Eucalyptus, cuenta con el aval social de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el aval científico de la Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP). Constituye un recorrido por la evolución de Marta, su familia y algunos de los médicos que han hecho posible que, después de seis años desde el primer diagnóstico de encefalitis herpética, pueda llevar una vida normal en su Orihuela natal.

A este encuentro, organizado por la Asociación de Informadores de la Salud en Aragón (ANIS) con la colaboración de la Sociedad Aragonesa de Neurología (SARAN), contará con la presencia del director del audiovisual, Javier García Gómez, la delegada de ANIS en Aragón, Melania Bentué, la presidenta de la SARAN, Elena Muñoz Farjas, el presidente del COMZ, Javier García Tirado, así

como algunos de los protagonistas del documental.

La historia de "Mirar al miedo"

El 9 de abril de 2016, Marta, con tan solo 12 años, acudía a Urgencias con convulsiones y, a partir de ese momento, llegaban días de pruebas y exploraciones, varias semanas en la UCI, el diagnóstico de encefalitis herpética y la puesta en marcha de un tratamiento agresivo que no terminaba de controlar muchos síntomas.

La primera encefalitis le produjo a Marta importantes secuelas cognitivas, con la presencia de un daño cerebral que produjo alteraciones en la memoria, en la capacidad de atención, la función ejecutiva (organizar, planificar, inhibición). Pero tras el alta, cada vez presentaba un trastorno conductual más importante y una regresión de sus capacidades. "Esto es debido a que hay un porcentaje de pacientes, especialmente pediátricos, con encefalitis herpética que, aunque han superado la infección viral inicial, experimentan una segunda ola sintomática provocada por el virus primario cuando, sin embargo, ese virus ya no está presente en el organismo", explican los profesionales.

El caso de Marta ha ayudado a progresar en el estudio y manejo de una enfermedad rara con una incidencia inferior a un caso por millón de habitantes. Hasta una docena de personas aportan sus vivencias y conocimiento sobre el caso, entre ellos algunos integrantes del equipo médico que trató a Marta en el Hospital Vega Baja de Orihuela, en el Hospital General Universitario Doctor Balmis de Alicante, en el Hospital Clínic y en Sant Joan de Déu, en Barcelona.

Sobre la encefalitis herpética

La encefalitis herpética es una grave infección del sistema nervioso central causada por los virus del herpes, con un riesgo elevado de provocar la muerte.

Los síntomas de esta enfermedad aparecen en menos de 48 horas desde la infección, y suelen comenzar con cefaleas, problemas de lenguaje, comportamiento y memoria, fiebre y mareos. Posteriormente, pueden aparecer otros como déficits neurológicos, convulsiones o incluso el coma.

Dado que no hay manera de prevenir esta infección, lo mejor es acudir al médico en caso de sufrir alguno de sus síntomas, ya que el diagnóstico precoz es la mejor arma para combatirla.

El Colegio de Médicos de Zaragoza acoge la presentación del documental Mirar al Miedo

6 DE MAYO DE 2023

FUENTE:

ETIQUETAS:

El Colegio de Médicos de Zaragoza acoge la presentación del documental Mirar al Miedo,

COMPARTIR:

Compartir

BI Business Insider España + Seguir

¿Duermes poco? Estos son algunos problemas de salud que lo podrías causando

Historia de Marta Barange • miércoles



Padecer insomnio puede ser una causa de otra condición médica
© Proporcionado por Business Insider España

Dormir mal es uno de los problemas más acuciantes de moderno. Se calcula que 3 de cada 10 españoles sufre un sueño y 10% insomnio, según la Sociedad Española de bien **casi siempre se toma como una causa de problemas de salud, en muchas ocasiones es un síntoma más** de enfermedades que podrías estar padeciendo, según explican a *Business Insider* expertos de la salud.

Existe una extensa literatura médica que vincula la mala higiene de sueño con el aumento de enfermedades cardiovasculares, del riesgo de padecer un ictus, del empeoramiento del sistema inmunitario o de la depresión.

La ciencia, no obstante, también evidencia que dormir mal también puede ser un síntoma de otras condiciones de salud. **Conversamos con dos expertos para saber cuáles son algunas de las condiciones médicas que se manifiestan de noche**, impidiéndonos descansar bien.

Tener ansiedad y estrés elevado

Sonia Montilla, neurofisióloga de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja, explica a *Business Insider* que **"sufrir ansiedad o estrés provoca la liberación de hormonas como el**





E El País (Chile) + Seguir

La música, aliada contra el insomnio: un proyecto europeo busca cómo dormir mejor

Historia de Inés Sánchez-Manjavacas Castaño • miérc

La música y el sueño están relacionados desde el inicio de los tiempos. Las madres se la cantan a los bebés para que se concilien. Para algunas personas que la escuchan para poder relajarse e incluso terapias para [trastornos del sueño](#) experimentan mejores resultados. La Universidad Pompeu Fabra de Barcelona participa en un proyecto europeo que investiga cómo afecta la música al cerebro antes y durante el sueño. Las cualidades más eficaces que se pueden aprovechar. La investigación recibe el nombre de Lullabyte y se centra en la relación teniendo en cuenta las necesidades y los hábitos de cada persona para conseguir una alternativa a los tratamientos farmacológicos.

Magna Marbella, el resort perfecto para las familias en mayo

Patrocinado clubmed.es



El trabajo se va a centrar en averiguar cómo [la música](#) puede ayudar no solo a conciliar el sueño, sino a mejorar la calidad del mismo de forma más reparadora, explica el investigador principal del proyecto en la UPF. "Aunque solo dormimos un tercio de la vida durmiendo, es curioso lo poquísimo que se sabe [sobre el tema]", añade.

El proyecto Lullabyte (del inglés *lullaby*, "canción de cuna") une la psicología y la neurociencia con otras disciplinas como la [psicología](#), la informática y la ciencia de datos. Jordá asegura que es la primera vez que se aborda la cuestión desde una perspectiva completamente

Continuar leyendo

MÁS DE EL PAÍS (CHILE)

Giro en Chile: Boric retrocede y la extrema derecha se convierte e...



Elecciones de candidatos constituyentes en Chil...



Elecciones de consejeros constitucionales:...



E [Visitar El País \(Chile\)](#)



Vozpópuli + Seguir

Dormir poco y mal: estas son las gr consecuencias que puede tener par salud

Historia de Patricia Núñez • Hace 7 h



Dormir poco y mal: estas son las graves consecuencias que puede tener par
© Proporcionado por Vozpópuli

Según los expertos, dormir bien es casi tan importante p salud como tener una buena alimentación o practicar eje manera habitual. Sin embargo, los datos confirman que una correcta higiene del sueño. Así lo confirma la Organi Mundial de la Salud (OMS) que señala que cerca del 40 p la población mundial sufre insomnio, el trastorno del sue común. Unos datos que no mejoran en nuestro país, pue apuntan desde la Sociedad Española de Neurología (SEN millones de españoles duermen mal. Unos datos pr ...

Video relacionado: Consejos para dormir mejor durante el embarazo (Dailymotion)

Contenido patrocinado

La Fundación Freno al Ictus y el Metro de Madrid han acordado colaborar para crear mayor conciencia sobre esta enfermedad

Por **Servimedia** - 3 de mayo de 2023



MADRID, 03 (SERVIMEDIA)

Metro de Madrid y la Fundación Freno al Ictus se unen en la lucha frente a esta patología. Para ello, firmaron un acuerdo este miércoles con el objetivo de dar visibilidad al ictus, que constituye la primera causa de muerte en mujeres en España y la segunda a nivel global.

La consejera delegada de Metro de Madrid, Silvia Roldán Fernández, y el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano, han firmado un acuerdo de colaboración para desarrollar proyectos que mejoren el conocimiento sobre el ictus y su prevención, además de sensibilizar a la sociedad madrileña a través de sus trabajadores, red de estaciones y canales de comunicación.

Entre estas actividades se contempla la realización de campañas de sensibilización como 'Metro contra el Ictus', seminarios, jornadas o conferencias de concienciación dirigidas a los empleados de Metro.

Ambas entidades consideran que informar a la población es una “iniciativa clave” en la lucha contra el ictus, que hace visible la existencia y dimensión de esta enfermedad cerebrovascular. El ictus afecta a más de 120.000 personas cada año en España, 14.000 de ellas en Madrid y figura como la primera causa de muerte en mujeres y la segunda a nivel global, además de la primera causa de discapacidad en el adulto.

Al respecto, Silvia Roldán Fernández, consejera delegada de Metro de Madrid aseguró que la firma de este convenio “pone de manifiesto el compromiso de Metro de Madrid con la salud y el bienestar de sus empleados y sus viajeros”, ya que se compromete a “divulgar y difundir la importancia de la prevención y detección precoz de esta enfermedad y la promoción de la salud en el entorno laboral.”

Por su parte, Agredano señaló que el convenio “supondrá un impacto muy positivo en la situación actual del ictus en la sociedad y especialmente en Madrid”, y explicó que “gracias a este convenio se conseguirá que haya menos mortalidad y menos discapacidad por ictus en nuestro entorno”.



CITROËN C3

**CITROËN ESTRENA 2 VECES.
Compra, devuelve o cambia cada 3 años**

Patrocinado por Citroën

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 50% de los afectados por un ictus quedan con secuelas discapacitantes o fallecen, y el 35% se producen en edad laboral. No obstante, el 90% de los casos se podrían evitar con la detección precoz, la prevención de los factores de riesgo y un estilo de vida saludable.

- Te recomendamos -

Entra en IKEA.es

¿El sitio donde ordenar sus juguetes? Compra aquí

Enamora en cualquier terreno

Kia Stonic. Puro dinamismo dentro y fuera de la ciudad

Nuevo Alfa Romeo Stelvio

Súbete a bordo del nuevo Alfa

Peugeot 408 Plug-In Hybrid

El híbrido que seduce. Conducción eléctrica, híbrida o sport

¿Tienes seguro de salud?

¡Ven a Sanitas! El seguro de salud más completo desde 31,90 €

CITROËN C3

CITROËN ESTRENA 2 VECES.



HOME > PROFESIONALES

PARTICIPAN MÁS DE 60 PROFESIONALES EN EL MANUAL

La SEN publica su manual de urgencias para agilizar la toma de decisiones

Aumento de forma notable la atención a enfermedades neurológicas en los servicios de urgencias



Manual de Urgencias Neurológicas (Foto: Freepik)

2 min



Redacción ConSalud



Esta web utiliza 'cookies' propias y de terceros para ofrecerte una mejor experiencia y servicio. [Más información](#) ACEPTO

08.05.2023 - 11:35

La demanda de asistencia urgente se ha ido incrementando de forma progresiva en nuestro país. De los 20 millones de urgencias hospitalarias que se atienden al año en España, el **14% son neurológicas** y en su gran mayoría son consideradas de nivel I-III (riesgo vital-riesgo vital potencial). Neurología es la segunda especialidad más requerida en los servicios de urgencias. Este porcentaje hace necesario una herramienta dirigida a todos los profesionales médicos que atienden a pacientes con enfermedades neurológicas. Ante esta situación la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** acaba de publicar el "**Manual de Urgencias Neurológicas**", con la que se espera ayudar en la toma de decisiones rápidas y precisas en situaciones de emergencia para minimizar las consecuencias de las enfermedades neurológicas y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

"En los últimos años, la demanda de asistencia urgente se ha ido incrementando de forma progresiva en nuestro país, así como ha aumentado de forma notable la atención a enfermedades neurológicas en los servicios de urgencias. Todos sabemos que en Neurología, el tiempo es esencial, y cada minuto cuenta en la atención de un paciente: tiempo es cerebro. Por ello, las guardias de Neurología se han convertido en una actividad fundamental en nuestros servicios", comenta el **Dr. José Miguel Láinez**, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (**SEN**) .

"Aunque a lo largo de los años, la SEN ya había publicado algunas recomendaciones, e incluso algún **manual**, acerca de la atención urgente en diferentes patologías, nunca lo habíamos hecho en una obra conjunta que aborde de forma específica y global la asistencia al paciente neurológico en urgencias. Confiamos en que este Manual sirva para dar una respuesta rápida a todas las cuestiones que se le plantean al médico en una situación en la que debe actuar sin demora", señala la **Dra. Cristina Íñiguez**, Vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología.

"Aunque a lo largo de los años, la SEN ya había publicado algunas recomendaciones, e incluso algún manual. acerca de la atención urgente en

en una obra conjunta que aborde de forma específica y global la asistencia al paciente neurológico en urgencias. Confiamos en que este Manual sirva para dar una respuesta rápida a todas las cuestiones que se le plantean al médico en una situación en la que debe actuar sin demora”

Más de 60 autores profesionales han contribuido en la elaboración de este Manual editado por los **Dres. José Miguel Láinez, Cristina Íñiguez y Susana Arias**, que se ha organizado tanto por patologías (ictus, traumatismos, enfermedades desmielinizantes, epilepsia, cefaleas...) como por síntomas frecuentes en urgencias (síncope, estado confusional...). Además, se incluyen capítulos dedicados a la realización de la historia clínica orientada hacia la localización topográfica, a las exploraciones complementarias y sus indicaciones o al manejo de las complicaciones neurológicas que surgen en el embarazo.

“En todos los apartados del Manual se describe con gran precisión y de un modo práctico, el manejo de la patología neurológica aguda y de las complicaciones de la patología neurológica crónica. Además, todos los capítulos están ilustrados con figuras, tablas, algoritmos e iconografías con el objetivo de facilitar la toma rápida de decisiones. Esperamos, por lo tanto, que sea una herramienta de gran ayuda para los profesionales sanitarios”, explica la **Dra. Susana Arias**, Vocal de la Sociedad Española de Neurología.

Porque salud necesitamos todos... **ConSalud.es**

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

Los mejores zapatos para caminar y estar de pie para hombre

MQQSO

Leer más

Una verdadera bomba de pérdida de peso. Bébetelo antes de acostarte.

FatFix

Leer más




EN VIVO

PUBLICIDAD

Actualidad

Mejora tu calidad de vida: recomendaciones para entrenar tu cerebro a través de la lectura

6 mayo de 2023  Katherine Asencio

El hábito de la lectura puede prevenir enfermedades neurodegenerativas en ancianos y estimular el desarrollo cerebral en niños, según Buscalibre. Descubre tres autores

GASTRONOMÍA



Gastronomía

Restaurantes



NOTICIAS ▾

EMPRESARIAL

TECNOLOGÍA ▾

VIDA Y ESTILO

MUNDO

PROGRAMAS ▾

EN VIVO

con la del ejercicio físico, ya que leer genera en el cerebro el mismo efecto que una rutina de gimnasio en el cuerpo, estimulando la memoria a corto y largo plazo, mejorando el vocabulario y promoviendo la creatividad. Según la Sociedad Española de Neurología, la lectura es una de las mejores actividades mentales porque obliga al cerebro a pensar, ordenar ideas, interrelacionar conceptos, ejercitar la memoria e imaginar.

“La lectura puede ser extremadamente positiva para ancianos, previniendo enfermedades neurodegenerativas; para niños pequeños, estimulando su desarrollo cerebral; y para adultos, recuperando la capacidad de concentración y retención de información que los dispositivos digitales tienden a mermar. Todo libro involucra el acto de leer; por lo tanto, indistintamente de si es de ocio o lectura ligera, tendrá el efecto positivo esperado en el cerebro”, explica Luis Felipe Casas, Country Manager de Buscalibre Perú.

Sin embargo, este hábito es poco común en el Perú. De acuerdo con el Ministerio de Cultura, en el 2022, el 47,3% de los peruanos entre 18 y 64 años leyó al menos un libro, aunque la tasa de asistencia a bibliotecas en el último año fue del 6,5% de la población entre 28 y 64 años. En el ámbito urbano, esta cifra aumenta a un 7,2%, mientras que en el rural se reduce a un 3,1%. Estos datos destacan la necesidad de implementar políticas efectivas para fomentar la lectura en el país.

Para incentivar al público en general a practicar la lectura, mejorar su calidad de vida y fortalecer la conexión entre neuronas, el especialista recomienda tres autores que pueden ayudar a conocer más acerca de este tema:

Fernando Savater. “El placer de la lectura” es una publicación que celebra el goce de leer y ofrece un recorrido por autores y obras que le han parecido memorables a Savater. En esta obra, el autor comparte el placer de la lectura como una

gastronomicas para mamá

📅 7 de mayo de 2023 👤

Katherine Asencio

La celebración del Día de la Madre, este domingo 14 de mayo, representa una fecha especial para las familias y



Maíz

chullpi y queso cusqueño despiertan el interés de importantes hoteles y restaurantes turísticos

📅 6 de mayo de 2023



Dolce Capriccio se renueva con el ingreso de deliciosas e innovadoras opciones a su portafolio de productos

📅 5 de mayo de 2023

DEPORTES



NOTICIAS ▾

EMPRESARIAL

TECNOLOGÍA ▾

VIDA Y ESTILO

MUNDO

PROGRAMAS ▾

EN VIVO

de los libros y de la lectura como factor determinante no solo para el crecimiento individual de cada persona, sino también como elemento esencial para la construcción de una mejor sociedad. La autora establece que la clave es la empatía, los libros y sus historias nos atrapan porque nos sentimos identificados con un argumento y unos personajes. Para más información ingresa aquí.

Fran Nuño. Con el libro 'Ideas prácticas para animar a la lectura desde casa: Manual para pequeños lectores', el autor nos plantea un nuevo manual que responde a una demanda específica, la de la animación a la lectura por parte de padres o tutores en el ámbito doméstico. Para más información ingresa aquí.

Luis Felipe sugiere a aquellos que no tienen el hábito de la lectura, que busquen un tema de interés, un autor atractivo o un género apasionante. "Es recomendable comenzar poco a poco, leyendo algunos minutos al día, y con el tiempo, notarás cómo se te hace más fácil y disfrutarás aún más de este maravilloso ejercicio mental", finalizó.

Sobre Buscalibre:

Buscalibre llegó a Perú en 2018 y es la librería online con un catálogo de 6 millones de libros, convirtiéndolo en el más grande del mundo. Tiene presencia en siete países, incluyendo Estados Unidos y España. Más información en: <https://www.buscalibre.pe/>

← Marzo rompe récord de ventas respecto a su símil del año pasado

Gavi diseña plan para crear un suministro sostenible de vacunas contra la malaria →

Deportes

IPD regula entrega de entradas de cortesía para eventos deportivos y no deportivos

📅 5 de mayo de 2023 👤

Areli Valiente

Lima.- La actual gestión del Instituto Peruano del Deporte (IPD), aprobó la directiva 005-2023 IPD/OGA "Disposiciones para el Arrendamiento de



Este

domingo carrera benéfica global Wings For Life

📅 5 de mayo de 2023



Brigitte Morales, próxima a participar en el mundial de skateboarding: "Quiero ser la mejor del mundo"

📅 5 de mayo de 2023

San Rafael, Mendoza lunes 08 de mayo de 2023



TODAS LAS NOTICIAS PASAN POR ACÁ

INICIO

POLITICA

ECONOMÍA

SOCIEDAD

DEPORTES

ESPECTÁCULOS

La música, aliada contra el insomnio: un proyecto europeo busca cómo usarla para dormir mejor

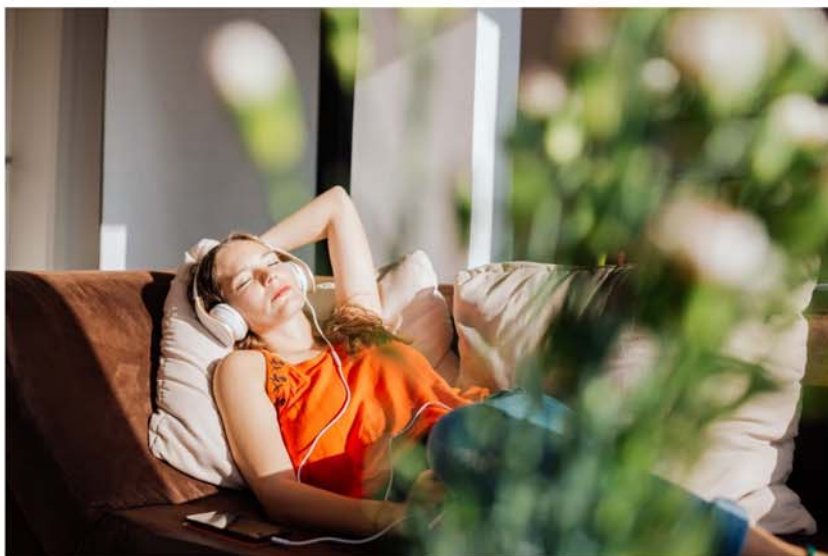
BUSCAR ...

SIGUENOS



POSTED BY: JUAN CARLOS SAMBATARO 5 MAYO, 2023

COTIZACIÓN



Una revisión científica atribuye a la música un efecto reparador sobre el sueño, debido a su capacidad de reducir la frecuencia cardíaca, el ritmo de la respiración y la presión arterial. GUIDO MIETH (GETTY IMAGES)

La Universidad Pompeu Fabra participa en una investigación que aspira a conseguir una alternativa a los tratamientos farmacológicos

FIESTA NACIONAL DE LA
VENDIMIA

www.vendimia.mendoza.gov.ar

La música y el sueño están relacionados desde el principio de la vida. Las madres se la cantan a los bebés para que se duerman, hay personas que la escuchan para poder relajarse antes de ir a dormir, e incluso terapias para **trastornos del sueño** experimentan con ella para mejorar sus resultados.

La Universidad Pompeu Fabra (UPF) de Barcelona participa en un proyecto europeo que pretende averiguar cómo afecta la música al cerebro antes y durante el sueño y cuáles son las cualidades más eficaces que se pueden aprovechar para inducirlo. La investigación recibe el nombre de Lullabyte y quiere estudiar esta relación teniendo en cuenta las necesidades y los perfiles de cada persona para conseguir una alternativa a los tratamientos farmacológicos.

El trabajo se va a centrar en averiguar cómo **la música** o el sonido pueden ayudar no solo a conciliar el sueño, sino a dormir más profundamente y de forma más reparadora, explica Sergi Jordá, investigador principal del proyecto en la UPF. “Aunque nos pasamos un tercio de la vida durmiendo, es curioso lo poquísimos que se sabe [sobre el tema]”, añade.

El proyecto Lullabyte (del inglés *lullaby*, “canción de cuna”) une la musicología y la neurociencia con otras disciplinas como la **psicología**, la informática y la ciencia de datos. Jordá asegura que es la primera vez que se aborda la cuestión desde una perspectiva completamente interdisciplinar. Además de la universidad catalana, en la investigación participan otras nueve instituciones de Alemania, Países Bajos y Dinamarca, entre otros. La investigación, que ha empezado este año, durará hasta 2026 y está dotada con casi dos millones y medio de euros del programa Horizon Europe.

El trabajo de la UPF dentro de este proyecto es estudiar a pacientes mientras duermen y además investigar cómo convertir en música o sonido la

ÚLTIMAS NOTICIAS

“Un soldado muere dos veces, una es cuando muere defendiendo sus ideales y otro cuando es olvidado”

Oficializan el nuevo piso de Ganancias, pero los expertos advierten que el alivio será transitorio

Miguel Beato, científico: “Lo peor que ha aportado la medicina es que somos demasiados humanos, somos una plaga para la Tierra”

Verstappen se quedó con el Gran Premio de Miami y se mantiene en lo más alto de la Fórmula 1

Inflación: expectativa por el impacto de la escalada del dólar de abril en los precios

Cronograma de La Garrafa en tu Barrio del 8 al 13 de mayo

RADAR CONTINGENCIAS



**Dirección de Agricultura
y Contingencias
Climáticas**

¿Cómo leer el radar?

información extraída de sus ondas cerebrales. Jordá cuenta que empezarán con sonidos sintéticos, “algo así como música electrónica”, generados en tiempo real. “De alguna forma, lo que pase en **su propio cerebro** controlará lo que suene”, amplía. De esta forma pretenden lograr una forma de tratamiento completamente personalizada.

Ana Fernández, coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cree que conocer esta relación puede ayudar a mejorar **el sueño**, sobre todo a personas con dificultades para conciliarlo y para mantenerlo. “Es un tratamiento de bajo coste, no tiene efectos secundarios y sería una buena intervención no farmacológica”, destaca convencida. Entre el 25% y el 35% de las personas en España padecen insomnio transitorio, y más de cuatro millones de personas lo sufren de forma crónica, según datos de la SEN.

Algunos trabajos anteriores ya han observado que, cuando hay **problemas de sueño**, la música supone una mejoría con respecto a no hacer nada y a escuchar audiolibros o ruido blanco, comenta la neuróloga. Aunque reconoce que los estudios sobre el tema todavía son escasos porque hace poco que se investiga.

Beneficios probados, pero limitados

En 2021, un metaanálisis publicado en la revista *Behavioral Sleep Medicine* comprobó que la intervención con música ayudaba a mejorar a los pacientes ingresados en unidades coronarias y de cuidados intensivos, así como el sueño de los adultos mayores. Sus autores vieron que era más eficaz a partir de las tres primeras semanas y cuando la exposición duraba menos de 30 minutos. La utilidad no era enorme, pero sí le atribuyeron pequeños beneficios en la calidad, la eficacia y la latencia de inicio del sueño (el tiempo que tarda una persona en quedarse dormida).

Otra revisión publicada el mismo año en *Journal of*

the American Geriatrics Society afirmaba que entre el 40% y el 70% de los ancianos tienen problemas para dormir y más del 40% sufren insomnio. En esta línea, según los autores, la música mejoraba la calidad del sueño de estas personas, que vivían en su casa, cuando la escuchaban entre 30 minutos y una hora antes de acostarse. Los investigadores achacaron su efecto a la capacidad de la música de reducir la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial, lo que disminuye la ansiedad y el estrés.

Ana Fernández, de la SEN, está de acuerdo con esta afirmación y habla de un efecto de enmascaramiento del **ruido**. Hay personas con insomnio a las que cualquier estímulo les despierta y les pone en estado de alerta, así que la música les aísla de los sonidos externos e impide que su sueño se interrumpa. Hay otras cualidades que también se barajan, pero están menos comprobadas: como la relajación psicológica y la capacidad de disminuir los pensamientos rumiantes o las ideas intrusivas durante la noche, explica la neuróloga.

Los medicamentos nos duermen, pero lo hacen mal

Sergi Jordá investigador principal del proyecto Lullabyte en la UPF

Sin embargo, no toda la literatura científica está de acuerdo con que esta relación sea buena. Hace dos años, **un estudio** de la Universidad de Baylor publicado en la revista *Psychological Science* aseguraba que escuchar música cerca de la hora de dormir podía producir lo que estos investigadores llamaron *earworms* (literalmente, “gusanos en los oídos”), cuando una canción o una melodía se reproducen continuamente en la cabeza de una persona. Algo que podría pasar incluso mientras se está dormido. Los autores afirmaban que quienes experimentan esta sensación tenían seis veces más posibilidades de tener una mala calidad de sueño.

Actualmente, **para el insomnio** y otros problemas para dormir se emplean tratamientos que usan benzodiazepinas y drogas-Z (similares a las primeras, como el zolpidem), que tienen numerosos efectos secundarios que van desde la somnolencia diurna hasta la pérdida de memoria. “Son medicamentos que nos duermen, pero lo hacen mal”, asevera Sergi Jordá, de la UPF. El investigador cuenta que inducen un sueño que no es natural y que resulta menos reparador. El objetivo de Lullabyte es conseguir mejoras notables en las personas que sufren estos problemas y que, así, no tengan que recurrir a fármacos para poder descansar, concluye.

Fuente;<https://elpais.com/salud-y-bienestar/2023-05-03/la-musica-aliada-contra-el-insomnio-un-proyecto-europeo-busca-como-usarla-para-dormir-mejor.html>



◀ Anterior post Próximo post ▶

MENDOZA

SAN RAFAEL
MEDIA MENDOZA
SITIO ANDINO
UNO
LOS ANDES
EL SOL
MDZ
JORNADA ONLINE
MENDOZA POST

ARGENTINA

LA NACIÓN

CLARÍN

INFOBAE

OLÉ

ÁMBITO

PERFIL

INTERNACIONALES

HUFFINGTON POST
WASHINGTON POST
THE ECONOMIST
FINANCIAL TIMES
THE NEW YORK TIMES
LE MONDE.FR
EL PAÍS
MARCA
EL MERCURIO

48 sociedades científicas y asociaciones de pacientes consensúan una Guía Clínica de atención al Long COVID



06 Mayo

COVID19

Este importante proyecto colaborativo –coordinado desde un principio por la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMIG) y los colectivos de pacientes LONG COVID ACTS- ha sido presentado de forma oficial hoy jueves tras haber sido enviado a las principales instituciones en materia de salud del país y a la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Un total de 48 sociedades científicas, asociaciones científico-médicas y

Utilizamos cookies en este sitio para mejorar su experiencia de usuario

Al hacer clic en el botón Aceptar, acepta que lo hagamos.

[No, dame más información](#)

OK, I agree

No, gracias

COVID que ofrezca una respuesta sanitaria más adecuada a las necesidades en materia de salud de un grupo poblacional que crece de forma paralela al aumento de los contagiados por el SARS-CoV-2.

Este importante proyecto colaborativo –coordinado desde un principio por la **Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia** (SEMG) y los colectivos autonómicos de pacientes LONG COVID ACTS-, ha sido presentado de forma oficial hoy jueves tras haber sido enviado a las principales instituciones en materia de salud del país. En concreto, la *Guía Clínica para la Atención al paciente COVID persistente / Long COVID* ha sido remitida en primera instancia a la ministra de Sanidad, Carolina Darias, a las diferentes Consejerías de Salud, así como al **Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España** y otros colegios profesionales. También se ha enviado el documento al Departamento de Salud Pública de la **Organización Mundial de la Salud** (OMS) para que tenga conocimiento del trabajo colaborativo realizado en España.

Desde la SEMG y LONG COVID ACTS, junto al resto de entidades participantes, solicitan la valoración e integración de esta **Guía Clínica para la Atención al paciente COVID persistente / Long COVID** en los protocolos de asistencia del Sistema Nacional de Salud (SNS), para que así los profesionales sanitarios la tengan como documento de base a la hora de atender en sus consultas a pacientes afectados por sintomatología COVID-19 de larga duración y éstos no se sientan ‘huérfanos’ de asistencia, como ha ocurrido desde que comenzó la pandemia.

El documento colaborativo aborda la atención de los pacientes que padecen COVID persistente o Long COVID, es decir, personas que presentan signos y síntomas que se desarrollan durante o después de una infección compatible con la COVID-19, que se mantienen durante más de 4-12 semanas y que no se explican por un diagnóstico alternativo

Utilizamos cookies en este sitio para mejorar su experiencia de usuario

OK, I agree

No, gracias

Al hacer clic en el botón Aceptar, acepta que lo hagamos.

[No, dame más información](#)

prestación de servicios a los afectados por Long COVID. Los autores consideran *“fundamental realizar una asistencia compartida entre los diferentes niveles asistenciales y especialistas que intervienen en su atención, en cuyo centro se sitúe siempre al paciente, al lado de los profesionales de Atención Primaria, que serán sus referentes”*.

Esta Guía nace como un documento dinámico, que se actualizará según las evidencias disponibles, y con el fin de servicio de apoyo a la toma de decisiones para los profesionales sanitarios para mejorar la atención de los afectados. La principal misión de este proyecto colaborativo es conseguir un documento útil para los pacientes, que aporte valor a la asistencia que van a recibir, y para los profesionales, al consensuar unas directrices comunes, basadas en la evidencia disponible y adaptadas a la misma en cada momento, para la adecuada atención de estas personas.

El apoyo claramente mayoritario de las sociedades científicas que representan las principales especialidades implicadas en la atención de esta patología, así como de los propios pacientes, sin precedentes en nuestro entorno, con hasta 48 participantes en total, expresa la necesidad de este documento, así como el consenso alcanzado, tal y como destacan los impulsores del proyecto.

Contenido de la Guía

La **Guía Clínica para la Atención al paciente COVID persistente / Long COVID** comienza con una introducción acerca de la justificación de por qué era necesario este documento, para explicar después la metodología de trabajo (contexto, objetivos, ámbito de aplicación, población objetivo, grupo de trabajo y búsqueda de evidencia).

La parte de la Guía dedicada a la descripción de la afectación incluye las definiciones, hipótesis, etiopatogenia y caracterización clínica. Sus

Utilizamos cookies en este sitio para mejorar su experiencia de usuario

OK, I agree

No, gracias

Al hacer clic en el botón Aceptar, acepta que lo hagamos.

[No, dame más información](#)

En lo que respecta al abordaje terapéutico del COVID persistente, la Guía enumera las posibles dianas terapéuticas y evidencias científicas, los tratamientos específicos o sistémicos, los tratamientos destinados a restablecer el equilibrio, tratamientos locales o sintomáticos, así como la vacunación frente al coronavirus.

En la parte de seguimiento de los afectados, el documento incluye una serie de recomendaciones al paciente, los programas de seguimiento en Atención Primaria, los criterios de asistencia compartida y apuesta por el trabajo multidisciplinar e interconsulta desde el primer nivel asistencial. El contenido de la Guía concluye con un apartado dedicado a los retos del futuro en torno a la atención de estos pacientes.

Participantes en la Guía

Bajo la coordinación de la [Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia](#) (SEMG) y los colectivos autonómicos de pacientes LONG COVID ACTS, han colaborado en la elaboración de la **Guía para la Atención al paciente COVID persistente / Long COVID** las siguientes sociedades científico-médicas y asociaciones de pacientes:

[Academia Española de Dermatología y Venereología](#) (AEDV)

[Asociación de Enfermería Comunitaria](#) (AEC)

[Asociación de Médicos Gallegos](#) (ASOMEGA)

[Asociación Española de Biopatología Médica-Medicina de Laboratorio](#) (AEBM.ML)

[Asociación Española de Fisioterapeutas](#) (AEF)

[Asociación Española de Fisioterapeutas en Atención Primaria y Salud Comunitaria](#) (AEF-APySC)

[Asociación Española de Gastroenterología](#) (AEG)

[Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria](#) (AEPap)

[Asociación Española de Vacunología](#) (AEV)

Utilizamos cookies en este sitio para mejorar su experiencia de usuario

OK, I agree

No, gracias

Al hacer clic en el botón Aceptar, acepta que lo hagamos.

[No, dame más información](#)

Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME)

Grupo de Respiratorio en Atención Primaria (GRAP)

Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP)

Sociedad Científica de Terapia Ocupacional (SOCINTO)

Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)

Sociedad Española de Anestesiología, Reanimación y Terapéutica del Dolor (SEDAR)

Sociedad Española de Angiología y Cirugía Vascular (SEACV)

Sociedad Española de Cardiología (SEC)

Sociedad Española de Directivos de Atención Primaria (SEDAP)

Sociedad Española de Directivos de la Salud (SEDISA)

Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC)

Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (SEFH)

Sociedad Española de Farmacogenética y Farmacogenómica (ATSEFFGC) - SEFF

Sociedad Española de Farmacología Clínica (SEFC)

Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG)

Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO)

Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia (SEHH)

Sociedad Española de Inmunología (SEI)

Sociedad Española de Medicina de Laboratorio (SEQCML)

Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES)

Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED / FEMEDE)

Sociedad Española de Medicina y Seguridad del Trabajo (SEMST)

Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)

Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR)

Sociedad Española de Neurología (SEN)

Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM)

Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL - CCC)

Utilizamos cookies en este sitio para mejorar su experiencia de usuario

OK, I agree

No, gracias

Al hacer clic en el botón Aceptar, acepta que lo hagamos.

[No, dame más información](#)

[Sociedad Española de Radiología Médica \(SERAM\)](#)

[Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física \(SERMEF\)](#)

[Sociedad Española de Reumatología \(SER\)](#)

[Sociedad Española del Dolor \(SED\)](#)

[Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés \(SEAS\)](#)

La POP

Qué hacemos

Actualidad

Observatorio de la atención al paciente

Pacientes

Clínica Legal

Investigación

Plataforma de Organizaciones de Pacientes

info@plataformadepacientes.org

comunicacion@plataformadepacientes.org

Con la colaboración de:

[Mapa web](#)

[Aviso legal](#)

[Política de privacidad](#)

**Utilizamos cookies en este sitio para
mejorar su experiencia de usuario**

OK, I agree

No, gracias

Al hacer clic en el botón Aceptar, acepta que lo hagamos.

[No, dame más información](#)



- Inicio
- Agenda
- Sonderismo

- Shares
- Actividades
- Ver
- Organizar
- ¿Qué hacemos hoy?
- Servicios
- La sana
- Extraescolares
- Contacto

CAMPAMENTOS VACACIONES 0

SEGUIR:

Campus artístico de verano con Jaso Fundazioa

POR ADMIN · 8 MAYO, 2023

Un verano más, vuelve el campus artístico de Jaso Fundazioa. Talleres de canto, acrobacia, acting, escenografía, danza y multimedia en un ambiente lúdico y euskaldun.

¿Quieres saber más?

HISTORIA PREVIA

◀ Planes en familia en Pamplona para la semana del 8 de mayo



El campus de Jaso Fundazioa

Jaso Fundazioa junto con la Federación Navarra de Ikastolas organizan el “**II.Campus artístico de Verano**”.

Shares

¿Qué? Baile, dramatización, talleres de canto, escenografía, acrobacia, atrezzo, multimedia y un sin fin de actividades lúdicas con la metodología STEAM, empleada en Jaso Musikala, mejor proyecto STEAM de España de 2022. Idioma: euskera.

¿Dónde? Jaso Ikastola (C.de Miluze 14)

¿Cuándo? 21-30 junio

¿Horario? 9:00 a 14:00 (guardería desde las 7:30 y hasta las 14:30)

¿Edad? nacidos entre 2011 y 2016

¿Precio? 155 euros (120 para alumnos y clientes de Caja Rural). Servicio de guardería (7:30-9:00 y 14:00-14:30): 25 euros.

¿Cómo inscribirse? Lo podéis hacer desde este enlace.

Más información: Más información en su web.

¿Quién es Pompaeli?

Pompaeli es un blog de ocio infantil, pero detrás de Pompaeli estoy yo, Isabel, una mami pamplonesa de dos cachorros de pelo oscuro de 5 y 3 años, a los que crío con entrega ...
Sigue leyendo



0



Os dejo el horario de las actividades durante el campus.

	21	22	23	26	27	28	29	30
07:30-09:00	SERVICIO DE GUARDERÍA							
09:00-09:30	REUNIÓN GENERAL - CALENTAMIENTO							
09:30-10:30	TEATRO	MULTIMEDIA	ATREZZO	REPARTO DEL SHOW	TEATRO	DANZA	ENSAYO	ENSAYO
10:30-11:00	RECREO							
11:00-12:00	ATREZZO	CANTO	DANZA	GOY TALENT	ACROBACIA	CANTO	ENSAYO	EL PASE GENERAL
12:00-12:20	RECREO							
12:20-13:00	DINÁMICA ARTÍSTICA							
13:00-14:00	ACROBACIA	DANZA	CANTO	GOY TALENT	CANTO	ATREZZO	EL PASE GENERAL	SHOW FINAL
14:00-14:30	SERVICIO DE GUARDERÍA							

Shares

Y si quieres hacerte una idea de las actividades que realizarán puedes ver este vídeo.

El musical de Jaso Musikala

TE-4000 Hegaldian.

El **5 de Mayo** tuvo lugar en el auditorio de Barañáin un musical dedicado a las personas con Autismo. Se trata de un proyecto que ha surgido junto a las Asociación Española de Neurología, ANFAS, ANA, LUCIERNAGA.

Una bonita experiencia educativa que os cuento a continuación.

¿Y qué es Jaso Musikala?

Probablemente hayas oído hablar del musical de Jaso Musikala, una experiencia educativa inspiradora



en la que lxs alumnxs de la ESO crean juntos un musical desde cero, siendo con ello conscientes de todas las partes necesarias en la realización del mismo.

Shares

Más que un musical, se trata de un proyecto educativo. Un proyecto que nació gracias al trabajo voluntario de varias personas y así sigue siendo en la realidad, lo que da un doble valor al musical.

En el proyecto participa la dirección formada por profesorado de la Ikastola, 50 chicos y chicas de Educación Secundaria y las familias, que echan una mano en el atrezzo y la confección de los trajes.



Este año con el musical han conseguido los siguientes premios:

- Mejor Proyecto STEAM de España: (Esta metodología la emplearemos en el campus)
- Galardón del Gobierno de Navarra a la mejor entidad Joven de 2022
- Premio al valor joven de Navarra

8 RESTAURANTES NAVARROS
CON ENTRETENIMIENTO PARA
LOS PEQUES



LAS 6 MEJORES TORTILLAS
DE PATATA DE PAMPLONA



MIS TIENDAS PREFERIDAS
PARA COMPRAR UN JUGUETE



TV 2022

– Premio Alzheimer 2021 de la Sociedad Española de Neurología por la divulgación que hicimos con el musical XIMUR, en 2021
Aquí podéis ver un vídeo del musical “SUTAN”

Shares

Los datos prácticos

Web: Puedes visitar la web de la Ikastola aquí.

Redes sociales: puedes seguir las noticias y novedades en @jasomusikala y @jasoikastola.

Campamento: para inscribirte al campamento lo puedes hacer desde aquí.

Correo electrónico: si tienes alguna duda, puedes escribirles a jaso@jasoikastola.net

Teléfono: o llamarles al 948 25 05 46.

Felices campamentos en Jaso Ikastola!

PARQUES AVENTURA NAVARRA

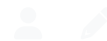


DÓNDE CELEBRAR UN CUMPLEAÑOS



LAS PLAYAS DE NAVARRA: DÓNDE DARSE UN CHAPUZÓN





MENU


PUBLICIDAD

Medesk Software Médico creado para **psicólogos**: la solución perfecta para simplificar la gestión de pacientes, citas y mucho más

GetApp
LEADERS
2023

Software Active
FRONT
RUNNERS
2023

Capterra
SHORTLIST
2023



Buscar



Compartir



Me Gusta 0



Comentar 0



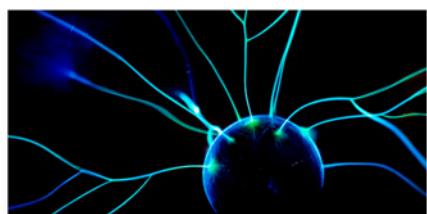
PUBLICAR

Actualidad y Artículos | Neuropsiquiatría y Neurología

 Seguir 10

Noticia | 📅 09/05/2023

La Sociedad Española de Neurología publica el `Manual de Urgencias Neurológicas` -



Es el primer manual que aborda, en una obra conjunta, toda la asistencia específica que requiere el paciente neurológico en urgencias. Neurología es la segunda especialidad más requerida en los servicios de urgencias. De los 20 millones de urgencias hospitalarias que se atienden al año en España, el 14% son neurológicas y en su gran mayoría son consideradas de nivel I-III (riesgo vital-riesgo vital potencial).

La Sociedad Española de Neurología (SEN) acaba de publicar el “**Manual de Urgencias Neurológicas**”, una herramienta dirigida a todos los profesiona

espera ayudar en la toma de decisiones rápidas y precisas en situaciones de emergencia para minimizar las consecuencias de las enfermedades neurológicas y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

“En los últimos años, la demanda de asistencia urgente se ha ido incrementando de forma progresiva en nuestro país, así como ha aumentado de forma notable la atención a enfermedades neurológicas en los servicios de urgencias. Todos sabemos que en Neurología, el tiempo es esencial, y cada minuto cuenta en la atención de un paciente: tiempo es cerebro. Por ello, las guardias de Neurología se han convertido en una actividad fundamental en nuestros servicios”, comenta el Dr. José Miguel Láinez, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Y es que, de los **20 millones de urgencias hospitalarias que se atienden al año en España, el 14% son neurológicas** y en su gran mayoría son consideradas de nivel I-III (riesgo vital-riesgo vital potencial). Neurología es la segunda especialidad más requerida en los servicios de urgencias.

“Aunque a lo largo de los años, la SEN ya había publicado algunas recomendaciones, e incluso algún manual, acerca de la atención urgente en diferentes patologías, nunca lo habíamos hecho en una **obra conjunta que aborde de forma específica y global la asistencia al paciente neurológico en urgencias**. Confiamos en que este Manual sirva para dar una respuesta rápida a todas las cuestiones que se le plantean al médico en una situación en la que debe actuar sin demora”, señala la Dra. Cristina Íñiguez, Vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología.

Editado por los Dres. José Miguel Láinez, Cristina Íñiguez y Susana Arias, más de 60 autores han contribuido en la elaboración de este Manual que se ha organizado tanto por patologías (ictus, traumatismos, enfermedades desmielinizantes, epilepsia, cefaleas...) como por síntomas frecuentes en urgencias (síncope, estado confusional...). Además, se incluyen capítulos dedicados a la realización de la historia clínica orientada hacia la localización...

de las complicaciones neurológicas que surgen en el embarazo.

“En todos los apartados del Manual se describe con gran precisión y de un modo práctico, el manejo de la patología neurológica aguda y de las complicaciones de la patología neurológica crónica. Además, todos los capítulos están ilustrados con figuras, tablas, algoritmos e iconografías con el objetivo de facilitar la toma rápida de decisiones. Esperamos, por lo tanto, que sea **una herramienta de gran ayuda para los profesionales sanitarios**”, explica la Dra. Susana Arias, Vocal de la Sociedad Española de Neurología.

Se puede consultar el Manual en: <https://www.sen.es/profesionales/guias-y-protocolos>

Palabras clave: Sociedad Española de Neurología, Manual de Urgencias Neurológicas

Url corta de esta página: <http://psiqui.com/2-70571>

Comentarios de los usuarios

AÑADIR COMENTARIO

No hay ningun comentario, se el primero en comentar

Artículos relacionados



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

Puedes pulsar en botón de **SEGUIR** en los Grupos, Áreas temáticas, y autores que te interesan para ver el contenido que más te gusta en tu MURO.

Áreas tematicas

Neuropsiquiatria y Neurología

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

Primer manual neurológico con atención específica al paciente de Urgencias

Publicado por la Sociedad Española de Neurología, el texto va dirigido a médicos que atienden este tipo de enfermedades



José Miguel Láinez, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



08 may 2023. 11.20H

SE LEE EN 3 MINUTOS

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)

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

La **Sociedad Española de Neurología** (SEN) ha publicado el “**Manual de Urgencias Neurológicas**”, una herramienta dirigida a todos los profesionales médicos que atienden a pacientes con **enfermedades neurológicas**, con la que se espera ayudar en la **toma de decisiones rápidas y precisas** en situaciones de emergencia para minimizar las consecuencias de las enfermedades neurológicas y **mejorar la calidad de vida de los pacientes**.

“En los últimos años, la **demanda de asistencia urgente** se ha ido incrementando de forma progresiva en nuestro país, así como ha aumentado de forma notable la **atención a enfermedades neurológicas en los servicios de urgencias**. Todos sabemos que en Neurología, el tiempo es esencial, y cada minuto cuenta en la atención de un paciente: tiempo es cerebro. Por ello, las guardias de Neurología se han convertido en una actividad fundamental en nuestros servicios”, ha señalado José Miguel Láinez, presidente de la SEN.

Y es que, de los **20 millones de urgencias hospitalarias** que se atienden al año en España, **el 14 por ciento son neurológicas** y en su gran mayoría son consideradas de nivel I-III (riesgo vital-riesgo vital potencial). Neurología es la **segunda especialidad más requerida** en los servicios de urgencias.

“Aunque a lo largo de los años, la SEN ya había publicado algunas recomendaciones, e incluso algún manual, acerca de la atención urgente en diferentes patologías, nunca lo habíamos hecho en una obra conjunta que aborde de forma específica y global la asistencia al paciente neurológico en urgencias. Confiamos en que este Manual sirva para dar una respuesta rápida a todas las cuestiones que se le plantean al médico en una situación en la que debe actuar sin demora”, señala Cristina Íñiguez, vicepresidenta de la Sociedad.

Describir de modo práctico las patologías neurológicas

Editado por Láinez, Íñiguez y Susana Arias, **más de 60 autores** han contribuido en la elaboración de este manual que se ha organizado tanto por **patologías** (ictus, traumatismos, enfermedades desmielinizantes, epilepsia, cefaleas...) como por síntomas frecuentes en urgencias (síncope, estado confusional...). Además, se incluyen capítulos dedicados a la realización de la **historia clínica** orientada hacia la localización topográfica, a las exploraciones complementarias y sus indicaciones o al manejo de las complicaciones neurológicas que surgen en el embarazo.

“En todos los apartados del Manual se describe con **gran precisión y de un modo práctico**, el manejo de la patología neurológica aguda y de las complicaciones de la patología neurológica crónica. Además, todos los capítulos están ilustrados con **figuras, tablas, algoritmos e iconografías** con el objetivo de facilitar la toma rápida de decisiones. Esperamos, por lo tanto, que sea una herramienta de gran ayuda para los profesionales sanitarios”, explica Arias, vocal de la SEN.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.

Empresa alemana crea la mejor aplicación para aprender idiomas

Aprovecha la oferta. Ahorra hasta un 50 %.

Babbel | Patrocinado

Más información

¡Para su antivirus, elija lo que utilizan los expertos!

Proteja su privacidad con la mejor seguridad informática desde hace 10 años

Bitdefender | Patrocinado

Estos populares sitios para conocer a "la persona adecuada" aún son gratis... Pruébalos

Top 5 Dating ES | Patrocinado

Cómo conseguir placas solares casi gratis

Por un lado, las placas solares son cada vez más baratas y, por otro lado, desde los gobiernos se están otorgando ayudas y subvenciones para incentivar su uso. El resultado es que te pueden salir casi gratis y se amortizan en 3 o 4 años.

Engel Solar | Patrocinado

Más información

Trucos para la limpieza de tuberías y drenajes que todos deberían saber, ¡vea la lista!

¡Ahorre tiempo y dinero en costosas facturas de plomería! Fórmula poderosa y segura que funciona instantáneamente para disolver el cabello, la grasa y más. Sin productos químicos agresivos. ¡Restaura el flujo de tu drenaje hoy!

Limpieza de tuberías y drenajes | Anuncios Publicitarios | Patrocinado

Prueba ahora

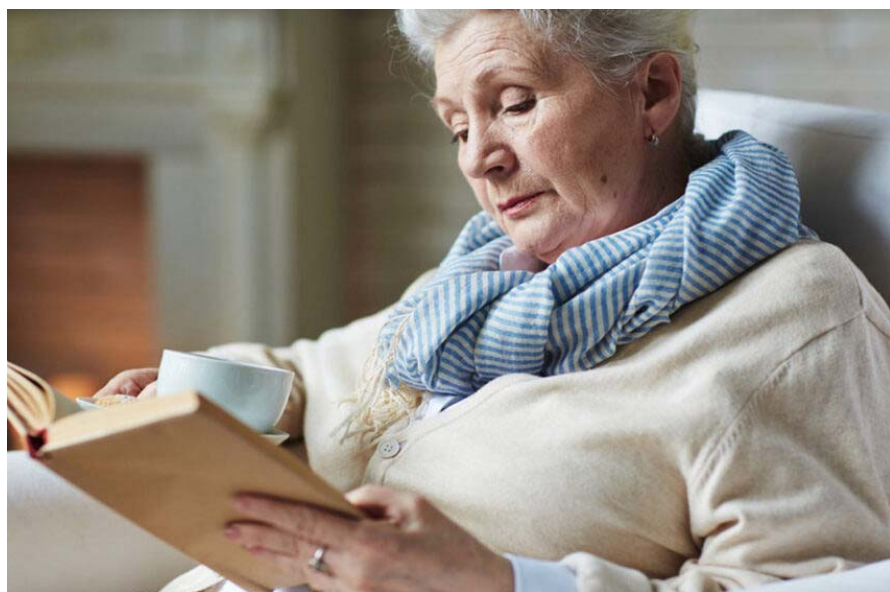
< <https://www.revistasaludyfamilia.com/>>

<https://www.youtube.com>
<https://familystagram.com>
<https://www.instagram.com/revistasaludyfamilia/>
<https://www.facebook.com/revistasaludyfamilia/>

[Home < https://www.revistasaludyfamilia.com/](https://www.revistasaludyfamilia.com/)

[Salud < https://www.revistasaludyfamilia.com/salud/](https://www.revistasaludyfamilia.com/salud/)

Mejora tu calidad de vida: recomendaciones para entrenar tu cerebro a través de la lectura



[SALUD < https://www.revistasaludyfamilia.com/salud/](https://www.revistasaludyfamilia.com/salud/)

Mejora tu calidad de vida: recomendaciones para entrenar tu cerebro a través de la lectura

📅 4 Mayo, 2023

El hábito de la lectura puede prevenir enfermedades neurodegenerativas en ancianos y estimular el desarrollo cerebral en niños, según Buscalibre. Descubre tres autores





[< https://www.revistasaludfamilia.com/>](https://www.revistasaludfamilia.com/)

contra del ejercicio físico, ya que leer genera en el cerebro el mismo efecto que una rutina de gimnasio en el cuerpo, estimulando la memoria a corto y largo plazo, mejorando el vocabulario y promoviendo la creatividad. Según la **Sociedad Española de Neurología** < <https://www.larazon.es/salud/20220601/64of6dt3rnelbe5wuj2wgeom7q.html> >

, la lectura es una de las mejores actividades mentales porque obliga al cerebro a pensar, ordenar ideas, interrelacionar conceptos, ejercitar la memoria e imaginar.

“La lectura puede ser extremadamente positiva para ancianos, previniendo enfermedades neurodegenerativas; para niños pequeños, estimulando su desarrollo cerebral; y para adultos, recuperando la capacidad de concentración y retención de información que los dispositivos digitales tienden a mermar. Todo libro involucra el acto de leer; por lo tanto, indistintamente de si es de ocio o lectura ligera, tendrá el efecto positivo esperado en el cerebro”, explica Luis Felipe Casas, Country Manager de Buscalibre Perú.

Sin embargo, este hábito es poco común en el Perú. De acuerdo con el **Ministerio de Cultura** < <https://www.gob.pe/institucion/cultura/noticias/748481-ministra-de-cultura-el-47-3-de-peruanos-leyo-por-lo-menos-un-libro-segun-la-encuesta-nacional-de-lectura-2022> >

, en el 2022, el 47,3% de los peruanos entre 18 y 64 años leyó al menos un libro, aunque la tasa de asistencia a bibliotecas en el último año fue del 6,5% de la población entre 28 y 64 años. En el ámbito urbano, esta cifra aumenta a un 7,2%, mientras que en el rural se reduce a un 3,1%. Estos datos destacan la necesidad de implementar políticas efectivas para fomentar la lectura en el país.





< <https://www.revistasaludyfamilia.com/>>

1. **Fernando Savater.** “El placer de la lectura” es una publicación que celebra el goce de leer y ofrece un recorrido por autores y obras que le han parecido memorables a Savater. En esta obra, el autor comparte el placer de la lectura como una permanente búsqueda de libertad. Para más información ingresa [aquí < https://www.buscalibre.pe/libro-el-placer-de-la-lectura/9786124272042/p/50599792>](https://www.buscalibre.pe/libro-el-placer-de-la-lectura/9786124272042/p/50599792)

1. **Irene Vallejo.** “Manifiesto por la Lectura” nos habla del poder de los libros y de la lectura como factor determinante no solo para el crecimiento individual de cada persona, sino también como elemento esencial para la construcción de una mejor sociedad. La autora establece que la clave es la empatía, los libros y sus historias nos atrapan porque nos sentimos identificados con un argumento y unos personajes. Para más información ingresa [aquí < https://www.buscalibre.pe/libro-manifiesto-por-la-lectura/9788418708954/p/53393217>](https://www.buscalibre.pe/libro-manifiesto-por-la-lectura/9788418708954/p/53393217)

1. **Fran Nuño.** Con el libro ‘Ideas prácticas para animar a la lectura desde casa: Manual para pequeños lectores’, el autor nos plantea un nuevo manual que responde a una demanda específica, la de la animación a la lectura por parte de padres o tutores en el ámbito doméstico. Para más información ingresa [aquí < https://www.buscalibre.pe/libro-ideas-practicas-para-animar-a-la-lectura-desde-casa-manual-para-pequenos-lectores/9788415441243/p/27946709>](https://www.buscalibre.pe/libro-ideas-practicas-para-animar-a-la-lectura-desde-casa-manual-para-pequenos-lectores/9788415441243/p/27946709)





[< https://www.revistasaludyfamilia.com/>](https://www.revistasaludyfamilia.com/)

poco, leyendo algunos minutos al día, y con el tiempo, notarás cómo se te hace más fácil y disfrutarás aún más de este maravilloso ejercicio mental”, finalizó.

Compartir :



[← PUBLICACIÓN ANTERIOR](#)

<

[HTTPS://WWW.REVISTASALUDYFAMILIA.COM
/DIA-DE-LA-MADRE-CONOCE-CINCO-
DIVERTIDAS-OPCIONES-PARA-CELEBRAR-
A-MAMA-POR-SU-DIA/>](https://www.revistasaludyfamilia.com/dia-de-la-madre-conoce-cinco-divertidas-opciones-para-celebrar-a-mama-por-su-dia/)

[SIGUIENTE PUBLICACIÓN →](#)

<

[HTTPS://WWW.REVISTASALUDYFAMILIA.C
/ENCUESTA-VIRTUAL-BUSCA-CONOCER-E
ESTADO-DE-LA-SALUD-MENTAL-EN-EL-
PERU/>](https://www.revistasaludyfamilia.com/encuesta-virtual-busca-conocer-el-estado-de-la-salud-mental-en-el-peru/)



Revista S & F ([Website](https://www.revistasaludyfamilia.com)) < [Https://www.revistasaludyfamilia.com](https://www.revistasaludyfamilia.com) >

Administrator

Deja un comentario





La enfermedad de Alzheimer es una de principales consecuencias de la demencia. - Foto: Getty Images

Salud

El consumo adecuado de esta vitamina puede prevenir el alzhéimer

Esta enfermedad destruye lentamente la memoria y la capacidad que tienen las personas de pensar.

9/5/2023



Al alzhéimer se le conoce como un trastorno cerebral que destruye lentamente la memoria y la capacidad que tienen las personas de pensar. Con el tiempo puede incidir en la habilidad de los pacientes para realizar tareas con bajo nivel de complejidad.





experimenten cambios tanto en la conducta como en la personalidad.



¿Qué factores aumentan el riesgo de padecer Alzheimer?

Los síntomas de esta enfermedad que se reflejan en los cambios en la forma de pensar, recordar, razonar y comportarse, se conocen como demencia. “Por esta razón, algunas veces se hace referencia a la enfermedad de Alzheimer simplemente como “demencia”. Otras enfermedades y afecciones también pueden ocasionar demencia, pero la enfermedad de Alzheimer es su causa más frecuente en las personas mayores”, precisa la mencionada fuente.



El alzhéimer es una enfermedad en la que las personas van perdiendo facultades cerebrales. - Foto: getty images

La alimentación y los hábitos saludables de vida son clave para prevenir el



salud de las neuronas y la sangre. Además, contribuye a la formación del ácido desoxirribonucleico (ADN), el material genético presente en todas las células.

Al respecto, el instituto de investigación *Mayo Clinic* asegura que la B12 juega un papel importante en la producción de sustancias químicas determinantes para el cerebro. En general, los especialistas aseguran que algunos de estos nutrientes son clave para la salud del sistema nervioso central y periférico. A las vitaminas B12, B1 y B6 se les conoce como neurotrópicas.



La vitamina que ayuda a proteger el cerebro y reduce el riesgo de Alzheimer y demencia

Importancia de la vitamina B12

Una publicación del medio digital *Business Insider* indica que la B12 es un nutriente que ayuda a formar mielina, que es una protección que envuelve los nervios y la cual les permite enviar impulsos eléctricos entre ellos de manera rápida y eficaz. [Esta vitamina también desempeña un papel importante en la creación de nuevos nervios y en la reparación de los mismos después de una lesión.](#)

De igual forma, es clave en el buen funcionamiento del sistema nervioso, precisa una publicación del portal *Saber Vivir* de España. La cobalamina, como también se le llama, cumple con otra función importante y es que contribuye a descomponer la homocisteína, una proteína que aumenta el riesgo de demencia.





Información del portal *Hipocampo*, que cuenta con el aval científico de la Sociedad Española de Neurología, asegura que es posible que el déficit de vitamina B12 provoque trastornos cognitivos y la enfermedad de Alzheimer. Por esta razón, su ingesta es determinante.

¿Qué alimentos la aportan?

Según los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, la vitamina B12 está presente de forma natural en muchos alimentos de origen animal y en algunos fortificados. Los productos de origen vegetal no contienen vitamina B12 a menos de que sean fortificados. Para consumir las cantidades recomendadas es aconsejable consumir alimentos variados tales como:

- Pescado, carne de res y de aves, huevos, leche y otros productos lácteos.
- Almejas e hígado de res son algunas de las mejores fuentes de vitamina B12.
- Algunos cereales para el desayuno, las levaduras nutricionales y otros productos alimenticios fortificados también pueden incluirse en la dieta.



Esta vitamina hace parte del grupo complejo B y cumple diversas funciones en el organismo. Foto: Getty Images. - Foto: Getty Images/iStockphoto

¿Qué pasa si hay deficiencia de esta vitamina?

[Los especialistas de la Escuela Nacional de Medicina de Estados Unidos aseguran que los niveles bajos de vitamina B12 pueden causar:](#)



- Pérdida del equilibrio
- Entumecimiento u hormigueo en brazos y piernas
- Debilidad



¿Qué vitamina desinflama los nervios?

La deficiencia de este nutriente es común en personas que:

- Son mayores de 50 años.
- Siguen una dieta vegetariana o vegana.
- Han tenido una cirugía de estómago o intestinal, como la cirugía para bajar de peso.
- Tienen afecciones digestivas como la enfermedad celíaca o la enfermedad de Crohn.



Alzheimer

Memoria

Cerebro

Pérdida de memoria



Siga todas las noticias de SEMANA aquí en Google News



Descarga la app de Semana noticias disponible en:

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

HEAR CLEAR

Mayores de España: olvidaos de los audífonos de...

EXPERTS IN MONEY

Burgos: No vendas tu casa en España hasta que hayas leí...

EL COMPARADOR SEGURO

Encuentra el mejor seguro ...

AYUDAS SOLARES 2023

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives...

EXPERTO EN AUDICION

¿Quieres recibir unos audífonos gratuitos?



Introduzca su búsqueda...



Spain (España)

(/)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su búsqueda...

Spain (E)

Buscar

(/)



Indices Vademecum Box (/box-es) Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices Vademecum Box (/box-es) Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Última Información

Conéctate (/vademecum_auth?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-230508-

enta+el+riesgo+de+padecer+ictus+isqu+eacute+mico+y+demenia+de+tipo+alzheimer_17720)

Regístrate (/vademecum_register?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-230508-

Principios Activos (/noticias-principios-activos-1) Alertas (/noticias-alertas-1)

Problemas Suministro (/noticias-problemas-suministro-1)

Actualización monografías Principios Activos (/noticias-atcmodificados-1)

Noticias (/noticias-generales-1)

La periodontitis aumenta el riesgo de padecer ictus isquémico y demencia de tipo Alzheimer

VADEMECUM - 08/05/2023 ASOCIACIONES PROFESIONALES (/busqueda-noticias-categoria_34-1)

Existe una creciente literatura médica sobre la posible asociación entre periodontitis y enfermedades neurológicas. De ahí la necesidad de revisar la evidencia científica de esta relación.

(/)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar

(/)



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate (/vademecum_auth?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-230508-

nenta+el+riesgo+de+padecer+ictus+isqu+e+agudo+mico+y+demen+cia+de+tipo+alzheimer_17720)

Regístrate (/vademecum_register?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-230508-

nenta+el+riesgo+de+padecer+ictus+isqu+e+agudo+mico+y+demen+cia+de+tipo+alzheimer_17720)

(/)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar

(/)

- Indices
- Vademecum Box (/box-es)
- Noticias (/noticias-generales-1)

Se aportan una serie de recomendaciones y consejos prácticos sobre cómo actuar con los pacientes con periodontitis y enfermedades neurológicas dirigido tanto para los dentistas como para los neurólogos”, según destaca el Dr. Yago Leira, periodoncista y coordinador del grupo de trabajo SEPA-SEN, quien considera que “este informe será la base científica en la cual se apoyarán una serie de recomendaciones y consejos prácticos sobre cómo actuar con los pacientes con periodontitis y enfermedades neurológicas dirigido tanto para los dentistas como para los neurólogos”.

El informe se apoyará en actividades y proyectos venideras actividades y proyectos”.

De todas las enfermedades neurológicas, sólo se han incluido en el análisis las dos sobre las que existe una mayor evidencia científica de su relación con la periodontitis: la enfermedad cerebrovascular y la demencia. El informe reporta la evidencia desde tres puntos claramente definidos: la asociación epidemiológica entre la periodontitis y estas dos enfermedades neurológicas, los mecanismos biológicos que puedan explicar estas asociaciones y los estudios de intervención sobre el efecto del tratamiento periodontal como medida preventiva primaria o secundaria de ictus y demencia. Y el resultado del informe no deja lugar a las dudas: existe una evidencia sólida de que la periodontitis aumenta el riesgo de padecer ictus isquémico y demencia de tipo Alzheimer. Además, estudios observacionales sugieren que diferentes intervenciones de salud oral pueden reducir el riesgo de sufrir ictus o demencia.

Para dar a conocer los objetivos, resultados, recomendaciones e implicaciones de este informe, así como apuntar líneas futuras de actuación, se ha previsto una rueda de prensa híbrida: presencial, en la Casa de las Encías (C/ Antonio López Aguado, 4. Madrid), y online (https://intmeetings.zoom.us/webinar/register/WN_q0u1rrEOSKONl8qE7JyusA#/registration). Será el jueves, 11 de mayo (de 12:30 a 13:30 horas), coincidiendo prácticamente con la celebración del día de la Salud de las Encías 2023.

Fuente

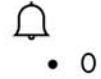
Sociedad Española de Neurología (SEN)

Enlaces de Interés



7 tips para desconectar del trabajo en vacaciones

(<https://weremote.net/conectarse-registrarse/>)



(<https://weremote.net/>)
(<https://weremote.net/tips-para-desconectar-trabajo-vacaciones/>)

(<https://weremote.net/tips-para-desconectar-trabajo-vacaciones/>)

Consejos para freelancers
(<https://weremote.net/seccion-comunidad-freelance/consejos-para-freelancers/>)

comentarios



Todos amamos los días libres, los esperamos con ansias y hasta hacemos planes con meses de antelación para su disfrute. Pero cuando por fin llegan, surge un problema: **no sabemos cómo desconectar del trabajo en vacaciones.**

Parece una tarea muy fácil, pero **desconectar del trabajo requiere organización, esfuerzo y algunos trucos** para mantener nuestra mente y cuerpo separados de lo laboral. Sin embargo, es posible volver de tu tiempo de descanso sintiéndote renovado y listo para enfrentar nuevos desafíos en tu trabajo. ¿Cómo lograrlo?, con los siguientes tips que hemos preparado para ti. ¡Descúbrelos!





(<https://weremote.net>)
[conectarse/registrarse/](https://weremote.net/conectarse/registrarse/)



(<https://weremote.net/>)
(<https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-012-9345-3#citeas>) y publicado en el *Journal of Happiness Studies* destacó la importancia de las vacaciones en nuestra vida. En él se revela que **las vacaciones están asociadas con una mayor satisfacción y bienestar en general**. Por lo tanto, una buena planificación de los días de asueto es esencial para aprovechar al máximo este tiempo de descanso y desconexión.

Para gozar de tus días libres desde el principio **te recomendamos planear con algunos días de antelación**: investiga los sitios a los cuales quieres ir, haz una lista de cosas pendientes que quieres hacer, asegúrate de realizar reservaciones con anticipación, establece un presupuesto y ten en cuenta los gastos que se puedan presentar.

Descubre: [Ventajas y desventajas de viajar por trabajo \(https://weremote.net/ventajas-desventajas-viajar-trabajo/\)](https://weremote.net/ventajas-desventajas-viajar-trabajo/)

2. Deja en orden tus tareas del trabajo

Para desconectar del trabajo en vacaciones como es debido, lo mejor que puedes hacer es **dejar tus tareas laborales terminadas o tratar de dejarlas organizadas**, para que al retomarlas se te haga más fácil continuar.

Te sugerimos **hacer una lista con las responsabilidades que han quedado pendientes**: anota todo y subraya o coloca *post-it* para identificar las tareas. Este proceso te ayudará a gestionarlas al volver. Una herramienta informática clave que te puede ayudar en esto es [Trello \(https://trello.com/\)](https://trello.com/), ya que puedes personalizar tus proyectos, hacer listas, tableros y agregar notas.



A demás, es importante **mantener informado a tu jefe o un compañero de trabajo** sobre tus actividades. De esta manera, si surge algún problema o avance, ellos podrán solucionarlas sin necesidad de acudir a ti.

(<https://weremote.net/conectarse-registrarse/>)

(<https://weremote.net/>)

3. Establece límites claros

Establecer límites entre tu vida laboral y personal es esencial para que tus vacaciones sean sanas y desconectes en su totalidad. Por lo tanto, es primordial que **te asegures de que tus límites sean respetados**; empieza por poner esas fronteras con anticipación y cerciórate de que todos los involucrados con tu trabajo estén informados de tu ausencia.

Avisa a compañeros, personal a cargo y superiores que estarás de vacaciones y no podrás atender llamadas, mensajes, correos o asuntos generales del trabajo a menos que sean emergencias.

Para informar de tu ausencia, **considera programar una reunión o videoconferencia, enviar un correo electrónico o mensaje en el grupo de trabajo** a aquellos que creas que deban estar al tanto.

4. Elimina las notificaciones de dispositivos digitales

Si quieres cuidar tu salud mental, disfrutar de tus paseos o quehaceres diarios sin distracciones y no caer en preocupaciones o tentaciones relacionadas con tu vida laboral, lo mejor es que desactives las notificaciones de tus dispositivos móviles y computadoras.

Deshabilita los avisos del correo electrónico, las alertas de los mensajes del grupo de WhatsApp del trabajo, los recordatorios de reuniones, entre otros. Si quieres avisarle a tus clientes y demás personas que te encuentras fuera de oficina, **programa una**

respuesta automática en las plataformas de comunicación en línea, por ejemplo:

WE REMOTE (https://weremote.net/conectarse-registrarse/)

Para solicitudes relacionadas con TI, envíe un correo electrónico a help@correo.com.
<https://weremote.net/>

Para cuestiones urgentes, póngase en contacto con Oliver Landeros en oliver@correo.com.

Gracias, Tracy

5. Viaja y conoce nuevos lugares



Lo mejor que tienen las vacaciones es que tienes tiempo para ti y los tuyos, de manera que puedes planificar un viaje para conocer lugares a los cuales no hayas ido antes.

Según el [Dr. José Manuel Moltó \(https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link192.pdf\)](https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link192.pdf), perteneciente a Sociedad Española de Neurología, **viajar es una forma efectiva de estimular y entrenar nuestro cerebro**, ya que proporciona novedad, variedad y ^

desafío, elemento clave para la neuroplasticidad.

Si tienes dudas en desconectar del trabajo en vacaciones, explorando nuevos sitios y compartiéndolo con tu familia y amigos. **Planifica bien tu viaje, escoge un destino y descubre nuevas culturas**, diferentes comidas y lugares históricos para crear recuerdos inolvidables.

6. Come sano y ejercítate

En el periodo vacacional es común que nuestros hábitos alimenticios cambien, pues al tener más tiempo en casa podemos caer en la tentación de darnos algunos gustos culposos. Sin embargo, es fundamental controlar esto para mantener una alimentación saludable y evitar problemas de salud. **Cuida tu alimentación, come a tus horas y sírvete platos equilibrados y nutritivos.** Date un capricho si quieres, pero sin excederte.

También **es recomendable hacer ejercicio de manera regular**, incluso durante las vacaciones. Puedes aprovechar para probar actividades al aire libre como caminar, nadar o andar en bicicleta, lo cual te ayudará a sentirte en forma y mejorar tu estado de ánimo.

7. Descansa antes y después de las vacaciones

Ni se te ocurra ir de viaje apenas estés libre de tus funciones. De hecho, según un estudio (<https://swnsdigital.com/us/2018/11/it-takes-4-days-of-vacation-to-actually-unwind-study-finds/>), una persona promedio necesita al menos cuatro días completos para liberarse del estrés laboral.

Así que **tómate un mínimo de 2 a 3 días para ti**, reposa tu mente y acostúmbrate al cambio de ambiente. Reconectarte contigo mismo, con tus pasatiempos, familia, amigos, hogar y lugares favoritos generará un estado de adaptación positiva. Una vez

que te hayas relajado y siéntas que tu mente está libre de la sensación que dejó el trabajo. Comienza a planificar tu viaje y prepárate para la aventura. Haz lo mismo cuando tengas que regresar a trabajar, **dedica unos días a planificar tu regreso y mentalizarte de que debes comenzar tus actividades laborales**, así

no habrá un choque en la transición de escenarios.

Desconectar del trabajo en vacaciones es más que un simple descanso

Desconectar del trabajo en el tiempo de asueto es muy importante para nuestra salud mental y bienestar general. Para lograrlo, no solo es necesario tomarse un momento para descansar, sino de verdad desvincularse y dejar atrás las preocupaciones que el trabajo genera.

Invierte en días de ocio y realiza actividades que te permitan curarte de manera emocional. Puedes **dedicar tiempo a la lectura, hacer yoga, escuchar música o realizar cualquier otra actividad que te dé placer** y te permita desconectar del trabajo al 100 %. De esta manera, estarás seguro de volver con una buena actitud y con ganas de seguir dando lo mejor de ti.

¿Ya estás listo para disfrutar de tu tiempo libre? Esperamos que sí. Recuerda aplicar estos consejos y disfrutar de unas vacaciones revitalizantes.

Lee también: [8 herramientas para hacer y organizar listas de tareas](https://weremote.net/herramientas-hacer-organizar-listas-tareas/)

Compartir esta publicación

f Facebook (<https://www.facebook.com/sharer.php?s=100&u=https://weremote.net/tips-para-desconectar-trabajo-vacaciones/&i=https%3A%2F%2Fweremote.net%2Fwp-content%2Fuploads%2F2023%2F05%2Fmujer-que-quiere-desconectar-del-trabajo-en-vacaciones.jpg>)

