



Salud

## El Economico – Los expertos aseguran que cada año se producen unos 120.000 nuevos casos de ictus en España



Jewel Beaujolie

• Hace 8 horas



3



3 minutos de lectura



Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus y, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), sólo el año pasado fallecieron más de 24.000 personas. debido a un derrame cerebral y más de 34.000 personas desarrollaron una discapacidad debido a esta enfermedad. Esto convierte al ictus en la primera causa de discapacidad en España -más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber sufrido un ictus- y que, tras las muertes por COVID, el ictus sea la segunda causa de muerte en mujeres en España y la tercera en España. ambos sexos.



«Un ictus se produce cuando se interrumpe el flujo sanguíneo a una parte del cerebro, ya sea por un coágulo de sangre (en estos casos se llama ictus isquémico y supone más del 80% de los casos) o por sangrado (ictus hemorrágico). Y en ambos casos hablamos de una emergencia sanitaria que, ante los primeros síntomas, debe abordarse sin demora, ya que cuanto menos tiempo pase desde la aparición de los primeros síntomas hasta que se pueda tratar, mayor será la probabilidad de sobrevivir. esta enfermedad. o reducir sus consecuencias» comenta la Dra. M<sup>a</sup> Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología al afirmar que «A pesar de ello, todavía hay un alto porcentaje de la población que no sabe cuáles son los síntomas de esta enfermedad ni cómo actuar cuando aparece».

Según datos de la SEN, en España sólo el 50% de la población sabría reconocer los síntomas de esta enfermedad. Además, el Código Ictus, que es el sistema sanitario que se activa cuando se llama a urgencias con síntomas de ictus, sólo se utiliza aproximadamente en el 40% de los casos atendidos actualmente en los hospitales españoles.

«El Código Ictus, que se ha implantado en todas las Comunidades Autónomas para que los pacientes con un ictus lleguen lo antes posible al hospital, para que a su llegada esté todo preparado para atenderles de forma inmediata, y así reducir el tiempo que pasa desde que se detecta. que una persona sufre un ictus hasta que se inicia el tratamiento, ha demostrado recientemente su gran utilidad para salvar vidas y evitar discapacidades. Sin embargo, si los pacientes o sus familiares o acompañantes no saben identificar correctamente que padecen esta enfermedad o cómo deben actuar ante los primeros síntomas, difícilmente podrán beneficiarse de este sistema. Teniendo en cuenta que un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto y que existe una 'ventana terapéutica' antes de que los tratamientos que tenemos disponibles dejen de ser efectivos, es fundamental que toda la población sepa en qué consiste esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta. Y más aún si tenemos en cuenta que el 25% de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida.» explica la Dra. M<sup>a</sup> Mar Freijo.

Por ello, la SEN insiste en recordar que ante estos síntomas:

– Pérdida repentina de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a la mitad del cuerpo y se manifiesta principalmente en la cara y/o extremidades.

– Alteración repentina del lenguaje, con dificultades para hablar o comprender.



– Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza comunes.

Es imprescindible llamar al 112, incluso cuando solo se experimenta uno de ellos o los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos.

Aumentar el conocimiento sobre esta enfermedad entre la población también es fundamental porque se estima que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentará un 35%. Detrás de este previsible aumento de casos está el envejecimiento de la población, ya que la gran mayoría de los casos se dan en personas mayores de 65 años. En cualquier caso, el ictus no es una enfermedad exclusiva de las personas mayores: aproximadamente un 10-15% de todos los ictus se producen en personas menores de 45 años e incluso, aunque raros, pueden producirse casos de ictus infantiles.

El factor de riesgo más importante para la aparición de un ictus es padecer hipertensión. Pero también otros como el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas, la genética, el estrés o padecer fibrilación auricular, colesterol o diabetes. Y muchos de estos factores son modificables o controlables.

gn haelth

#año

#aseguran

#cada

#casos

#económico

#España

#expertos

#ictus

#los

#nuevos

#producen

#unos



[Configuración de la privacidad y las cookies](#)

Gestionado por Google Cumple el TCF de IAB. ID de CMP: 300

## La mala calidad del aire: principal causa de enfermedad

Equipo clínico de atam



Nuestra salud, y la capacidad de funcionar que tengamos, va a depender de diferentes factores. Algunos de ellos no está en nuestra mano modificarlos directamente, como el entorno. Por ejemplo, una gran ciudad puede ser [amigable y tener zonas verdes](#) y transporte público, que favorezcan el contacto con la naturaleza y las relaciones sociales, o no. O la biología, porque todos tenemos genéticas diferentes que en algunas cosas nos protegen y en otras nos suponen un factor de riesgo. Por eso es habitual que los médicos hagamos hincapié en los aspectos que sí que está en nuestra mano modular. Los que tienen que ver con los hábitos, con lo que hacemos cotidianamente (cómo dormimos y comemos, [qué ejercicio hacemos...](#)).

### La influencia del entorno

Pero cada vez más datos epidemiológicos hacen pensar que la influencia del entorno en muchas de las patologías más habituales, es más relevante de lo que pensábamos.

En las últimas décadas la población cada vez tiende más a concentrarse en las ciudades. Se calcula que al menos 1/3 de los europeos que viven en áreas urbanas están expuestos a niveles de contaminación atmosférica superiores a los deseables. La mala calidad del aire se ha convertido en una de las principales causas evitables de enfermedad y muerte prematura en las grandes ciudades. En España se estima que mueren unas 25.000 personas al año por enfermedades pulmonares y cardíacas (unas 25 veces más que los accidentes de tráfico). Puede ser llamativo que se incluyan las enfermedades cardíacas en esta estadística, pero desde hace tiempo se han empezado a comparar datos de contaminación medioambiental con datos de ingresos por diferentes patologías y la asociación parece



[Equipo Clínico](#)

## Contaminación y enfermedad cardiovascular

En la base de esta comparación de datos estaba la curiosidad por responder a una pregunta: ¿por qué determinadas semanas o días ingresa más gente por infartos de corazón, por arritmias, o por insuficiencias cardíacas que otros días?. Que la contaminación afecte en el organismo a las puertas de entrada (pulmones), o se acumule en los órganos encargados de su eliminación (vejiga, hígado), es más fácil de entender que el hecho de que también afecte al sistema cardiovascular.

Los probables mecanismos por los que la contaminación produce enfermedad cardiovascular son los mismos que utilizan los factores de riesgo tradicionales (promoción de la aterosclerosis, inflamación, [trombosis](#), fibrosis...). El problema es que esos mecanismos están en la base de muchas otras enfermedades y por tanto no solo influyen en la aparición de enfermedades de localización cardíaca. Según la Sociedad Española de Neurología, el 30% de los ictus que se producen cada año son atribuibles a la contaminación del aire, y la reducción de la polución ambiental es una medida a seguir para frenar el aumento de casos no solo de enfermedad cardiovascular sino también [neurodegenerativa](#). Esto es así porque la afectación del sistema circulatorio incluye la afectación de la circulación cerebral, y por tanto se relaciona con el deterioro cognitivo y con la demencia. Un estudio recientemente publicado en el King's College, establece que en Londres la contaminación atmosférica aumenta el uso de servicios sanitarios de salud mental, en especial en personas con demencia.

Las partículas de materia en suspensión son los productos contaminantes de mayor impacto medioambiental. Cuanto más pequeñas son, más capacidad para penetrar por la vía pulmonar, y peores efectos sobre la salud. Las más peligrosas, las PM2.5, están relacionadas con el tráfico rodado, la actividad industrial, los puertos y aeropuertos y en las viviendas, con la combustión en calderas y cocinas que utilizan carbón, madera, o petróleo.

## Recomendaciones

La guía de la Sociedad Europea de Cardiología (2021) con recomendaciones para la prevención de la enfermedad cardiovascular refleja la necesidad de que los pacientes manejen información para modificar su comportamiento durante los picos de contaminación. Todas las guías preventivas promocionan la actividad física como forma de mejorar nuestra salud en general ( además se sabe que los beneficios del ejercicio son mayores si se realizan en zonas verdes). Pero a nivel individual, si eres una persona de riesgo con enfermedades pulmonares o cardiovasculares ya conocidas, habría que evitar hacer ejercicio al aire libre en los días de mayor riesgo. También puede ayudar la utilización de mascarillas o de ionizadores que mandan las partículas al suelo para no inhalarlas. En cualquier caso medidas menores, como poner una tirita a una hemorragia, para protegernos de la falta de políticas públicas mientras esperamos su implantación.

### Sobre el autor

**Dr. Juan Luis Aramburu**

Médico de familia del Equipo Clínico de ATAM

## Artículos relacionados

Inicia sesión  
Suscríbete



Analgesia multimodal<sup>1-2</sup>  
Rápido inicio de acción<sup>5</sup>

LA REVISTA    COMITÉ CIENTÍFICO    CONTACTAR



Simplifique  
sus flujos de trabajo dentales

Comenzar

© 2023 Dental Imaging Technologies Corporation. Todos los derechos reservados.

EVENTOS

# La colaboración multidisciplinar entre la Periodoncia y la Neurología alcanza un nuevo nivel

DM DENTISTA MODERNO | Lunes, 6 de noviembre de 2023, 09:37    f    t    in



DM Dentista Moderno

NÚMERO 79 // 2023



De izqda. a dcha.: Rogelio Neira, José Miguel Láinez, Miguel Carasol, Yago Leira, Ángel Martín, María Santamaría y José Vivancos. FOTO: SEPA

La **colaboración multidisciplinar entre la Periodoncia y la Neurología** ha dado un paso más en España con la celebración de un **Seminario NeuroPerio** en el marco de la **LXXV Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, celebrado en Valencia y donde se concede un papel destacado a la enfermedad periodontal.

La sesión ha sido todo un éxito, contándose con la participación del **Dr. Yago Leira, coordinador del grupo de trabajo SEPA-SEN, y del Dr. Miguel Carasol, coordinador de los grupos de trabajo de SEPA**, junto con destacados representantes de la SEN, como su presidente, el **Dr. José Miguel Láinez**, la **Dra. Ana Frank**, del Hospital Universitario La Paz (Madrid), o el **Dr. José Vivancos**, del Hospital Universitario La Princesa (Madrid).

*"Este encuentro multidisciplinar es un hito en la Odontología española" - Dr. Yago Leira, coordinador del grupo de trabajo SEPA-SEN*

En el seminario se ha efectuado una charla sobre **la periodontitis y sus**

Noviembre 19 • Octubre 2023

DM **eldentistamoderno**  
www.eldentistamoderno.com

D4.0 **DENTISTA.0**  
Segunda edición de la D4.0 Dentista.0  
Revista profesional de odontología, neurología y salud.

ENTREVISTAS  
• Prof. Dr. José Vicente Bagán Sebastián, Premio España Asistencia 2022  
• Prof. Dr. Guillermo Probst, Premio Dentista del Año 2022  
• Dra. Mariela López Domínguez, presidenta del COEM

SEDACIÓN

ENDODONCIA **ELIGE D4.0**

D4.0

ENTREVISTAS  
• Dr. Paulo Melo, mentor del concepto de "tratamiento integral"  
• Dra. Verónica Asunción Márquez, presidenta de SESPO y del Comité Organizador del XXIV Congreso Nacional SESPO Valencia 2023

INDUSTRIA DENTAL  
Sergio Campesón, CEO y Vicepresidente Comercial EMEX de Dentistry Direct

HEALTH AND TECHNOLOGY SOLUTIONS  
by **Valentia**

GESTIÓN, COMUNICACIÓN Y MARKETING

Buscador

Buscar

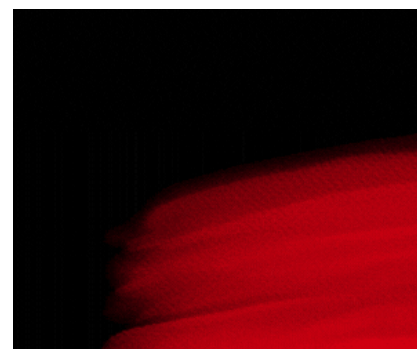
Mis preferencias

elevada incidencia del ictus (con 187 casos por cada 100.00 habitantes, 71.780 casos nuevos al año y una prevalencia de 661.512 personas al año), su impactante repercusión económica (supone un 1% del gasto sanitario total) y en la calidad de vida (incidiendo muy negativamente en el desempeño de tareas cotidianas), así como se ha destacado el papel que desempeña la periodontitis como factor de riesgo.

La última parte del seminario se ha dedicado a presentar los **resultados del documento científico publicado por el grupo de trabajo SEPA-SEN**. Entre otras muchas conclusiones, este documento expone que la periodontitis no solo aumenta el riesgo de padecer ictus isquémico y demencia de tipo Alzheimer, sino que también se considera que diferentes intervenciones de salud oral pueden reducir el riesgo de sufrir estos desórdenes neurológicos.

Como colofón, se ha procedido a un debate, donde neurólogos y periodoncistas han ofrecido su punto de vista sobre la relación entre periodontitis y enfermedades neurológicas, señalando una serie de consejos prácticos sobre lo que se puede hacer tanto desde las unidades de Neurología como desde la consulta dental.

Como lo califica el Dr. Yago Leira, "este encuentro multidisciplinar creo que es un hito en la Odontología española, porque por primera vez la SEN acepta organizar una sesión conjunta de neurólogos y odontólogos".



## Hoy destacamos



### Eventos

**El I Simposio Internacional de Bruxismo se celebrará en Madrid los días 19 y 20 de enero de 2024**



### Eventos

**La colaboración multidisciplinaria entre la Periodoncia y la Neurología alcanza un nuevo nivel**



### Eventos

**Descubre las claves para llevar tu clínica al siguiente nivel en la era de la IA de la mano del Dr. Rafael Areses en SmartClinic 3.0**



### Eventos

**Tenerife acoge el 43 Congreso Nacional de AEDE del 2 al 4 de noviembre**



## Sé el primero en comentar...

Por favor identifícate o regístrate para comentar

Login con E-mail

Comments by Historiable Política de privacidad

**Tenemos un reto:** Ayudar al equipo de la Dra. Moreno a curar el cáncer de mama más mortal en mujeres.

¡Únete a la lucha rosa!

nobruX

## Más noticias



Actualidad

## Lo más leído

- 1 Metronidazol y Amoxicilina: Uso combinado en el tratamiento sistémico de infecciones periodontales
- 2 Lesiones endo-periodontales: diagnóstico, clasificación, tratamiento y pronóstico
- 3 Nueva clasificación de enfermedades periodontales y periimplantarias
- 4 Erupción Pasiva Alterada. Diagnóstico y tratamiento a propósito de un caso clínico
- 5 Restauración dentoalveolar inmediata para el tratamiento de alvéolos posextracción tipos II y III utilizando un injerto triple de la tuberosidad del maxilar

## Empresas destacadas



Mis preferencias



## ASISTENCIA SANITARIA

# Pacientes de ELA reclaman más acceso a cuidados de enfermería

- Andalucía, Madrid y Extremadura han implantado modelos basados en unidades multidisciplinares
- Los cuidados expertos requieren recursos suficientes y formación especializada



Pacientes y profesionales de Enfermería en el encuentro promovido por el Consejo General de Enfermería, / ARCHIVO

R.S.B.

06 Noviembre, 2023 - 11:39h



En España se calcula que hay entre 4.000 y 4.500 personas que padecen Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), según estimaciones de la **Sociedad Española de Neurología**. Pacientes que tienen una esperanza media de vida desde el diagnóstico de entre tres y cinco años. Esta patología neurodegenerativa, para la que no existe cura y cuyo tratamiento es paliativo desde el diagnóstico, depende de los cuidados de enfermería para aumentar la supervivencia de las personas que la sufren, pero **no todos tienen acceso a los cuidados que necesitan**: depende de su lugar de residencia o de su poder adquisitivo. Así se ha puesto de manifiesto en el webinar celebrado en la tarde de ayer sobre "La ELA: el cuidado a unas personas excluidas del Estado de Bienestar", organizado por el **Instituto Superior de Formación Sanitaria (ISFOS)** y el **Consejo General de Enfermería**, con la colaboración de AMA".

El modelo que defienden profesionales y pacientes es el de las unidades multidisciplinares de ELA, organizadas en torno a enfermeras con competencias clínicas y de gestión. Sin embargo, **la existencia de estas unidades es muy desigual** en las distintas comunidades autónomas.

Tal y como subrayaba Pilar Cordero, enfermera gestora de casos en la unidad de ELA del Hospital 12 de Octubre de Madrid,, este modelo "está **muy desarrollado en Madrid y también en Extremadura y Andalucía**, si bien estas regiones son tan extensas que, aunque dispongan de unidades de ELA, no todos sus enfermos tienen acceso a ellas. También resulta especialmente llamativo la **inexistencia de unidades en las comunidades de Castilla y León y de Castilla-La Mancha**, donde sólo existe en Alcázar de San Juan (Ciudad Real). Otras regiones como Galicia o Cáceres están ahora iniciando la implantación de estas unidades", incidía.

"La ELA es una enfermedad doméstica. En nuestro país no existen residencias ni centros hospitalarios de medio-larga estancia que acepten a estos pacientes. Todos los cuidados se prestan en el domicilio". Así, lo manifestó **Fernando Martín**, presidente de ConELA, la Confederación Nacional de Entidades de ELA y es que estos pacientes que ven cómo, poco a poco, sus músculos se van paralizando, acaban en una cama y, en el mejor de los casos, con una traqueostomía que es lo que les permite respirar.

"Llegados a este punto, la supervivencia depende de tener unos **cuidados expertos de enfermería 24 horas al día**, y eso no se facilita en ningún sitio de España, ninguna comunidad autónoma cubre esas necesidades para que puedan seguir viviendo, y lo van a tener que hacer sus familiares o pagarlo de su bolsillo si esa persona tiene un alto nivel adquisitivo". Para el presidente de ConELA, "en un Estado del Bienestar como se supone que es el nuestro **no se puede expulsar del sistema sanitario a los pacientes** desde el momento en que se les diagnóstica de ELA. El 'no recuperable', puede que sea un concepto médico, pero no puede ser un concepto administrativo". Así, realizaba una analogía: "las enfermeras son a la ELA lo que la quimioterapia es al cáncer. Al igual que los enfermos de cáncer necesitan la quimioterapia para seguir viviendo, los enfermos de ELA necesitan cuidados enfermeros expertos".

De hecho, esa es la principal reivindicación que vertebra **la nueva proposición de ley ELA que acaban de registrar en el Congreso de los Diputados**, después de que la que se estaba tramitando no viese la luz con el adelanto electoral, y en la que piden que se garantice "el cuidado experto continuado" de estos pacientes.

Para **Florentino Pérez Raya**, presidente del Consejo General de Enfermería, "resulta inconcebible que tengamos un colectivo de pacientes, los que padecen ELA, que no puedan recibir los cuidados que precisan porque nuestro sistema sanitario no siempre les atiende como necesitan".

**COMENTAR / VER COMENTARIOS**

**¡Nuevo medidor de glucosa sin aguja! ¡No te pierdas esta oportunidad!**

Monitor de glucosa en sangre | [Buscar anuncios](#) | Patrocinado

[Buscar Ahora](#)

# Esta es la bebida que tienes que tomar para protegerte del Parkinson

Por **Sala de Noticias** - 06/11/2023



Según la Federación Española de Párkinson, la enfermedad de Parkinson (EP) es un “trastorno del movimiento” que “afecta al sistema nervioso de manera crónica y progresiva”.

De acuerdo a la Sociedad Española de Neurología, este trastorno neurodegenerativo impacta a más de 120.000 personas en España y es la segunda enfermedad más frecuente después del Alzheimer.

Si bien la población más afectada son los mayores de 65 años, el Parkinson no es un problema exclusivo de las personas mayores. Como señalan los expertos, “el 15% de los pacientes no superan los 50 años y también se pueden encontrar casos en los que la enfermedad se inicia en la infancia o en la adolescencia”.

Este té tiene efectos protectores contra el Parkinson y los especialistas lo recomiendan por sus múltiples beneficios

La enfermedad del Parkinson se caracteriza por “la pérdida de neuronas en la sustancia negra, una estructura situada en la parte media del cerebro”. Esto provoca una deficiencia de dopamina en el cuerpo que genera que “el control del movimiento se vea alterado, dando lugar a los síntomas motores típicos, como el temblor en reposo o la rigidez”.

“La EP evoluciona de manera diferente en cada persona, por lo que el tratamiento debe estar adaptado a las necesidades que se presenten en cada momento” subrayan los especialistas. Imagen: archivo.

Un estudio desarrollado por investigadores del Baylos College of Medicine de Houston, difundido por Europa Press, reveló que el té verde puede tener componentes protectores contra el Parkinson .

Esto se debe al polifenol, un potente antioxidante que se encuentra en el té verde, que ha demostrado tener efectos positivos en varios estadios de la enfermedad, del mismo modo que en algunos tipos de cáncer y afecciones cardíacas.

El té verde tiene efectos protectores contra el Parkinson. Imagen: archivo.

La explicación científica del mecanismo o acción del polifenol consiste en “inhibir la absorción de dopamina o MPP+ bloqueando al transportador de la dopamina (DAT), lo que significa que su efecto protector en el Parkinson radica en su capacidad de bloquear la absorción dependiente de DAT de la neurotoxina medioambiental”, destaca el estudio.

Fuente: <https://www.cronista.com/>

---

---

### Sala de Noticias

Últimas noticias

Nacional

Mundo

Deportes

Espectáculos



Jujuy

Salta

Tucumán

Sociedad

Redes

WP Twitter Auto Publish Powered By : XYZScripts.com



OPINION

CANARIAS ▾

POLÍTICANACIONALINTERNACIONAL

GRAN CANARIATENERIFE La Gomera La Palma El Hierro Fuerteventura Lanzarote

ECONOMÍA ▾

LABORALTURISMO

SOCIEDAD ▾

CULTURA ▾

MOTORULLSULPGC

TRIBUNALESSUCESOS

DEPORTES

Sociedad (<https://www.elperiodicodecanarias.es/category/sociedad/>)

# Enfermeras y pacientes de ELA denuncian la desigualdad en el acceso a los cuidados de enfermería, condicionados por su lugar de residencia o de renta

🕒 04/11/2023 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/11/>)



Esta patología neurodegenerativa, para la que no existe cura y cuyo tratamiento es paliativo desde el diagnóstico, depende de los cuidados de enfermería para aumentar la supervivencia de las personas que la sufren, pero no todos tienen

CANARIAS



(<https://www.elperiodicodecanarias.es/la-consejeria-inicia-una-ronda-de-reuniones-con-cabildos-y-ayuntamientos-para-establecer-lineas-de-trabajo-conjuntas-sobre-la-gestion-del-litoral/>)

La Consejería inicia una ronda de reuniones con cabildos y ayuntamientos para establecer líneas de trabajo conjuntas sobre la gestión del litoral

🕒 06/11/2023 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/11/>)



(<https://www.elperiodicodecanarias.es/el-cabildo-informa-de-cortes-en-la-gm-1-desde-la-rotonda-de-el-molinito-por-labores-de-asfaltado/>)

El Cabildo informa de cortes en la GM-1 desde la rotonda de El Molinito por labores de asfaltado



acceso a los cuidados que necesitan: depende de su lugar de residencia o de su poder adquisitivo.

“La ELA es una enfermedad doméstica. En nuestro país no existen residencias ni centros hospitalarios de medio-larga estancia que acepten a estos pacientes. Todos los cuidados se prestan en el domicilio”. Así, lo señalaba Fernando Martín, presidente de ConELA.

Esther Portillo (paciente de ELA): “las personas con ELA queremos seguir viviendo a pesar de la enfermedad, pero se nos cierran todas las puertas, no tenemos ningún tipo de ayuda por parte de la Sanidad pública. Nos desahucian como enfermos”.

Madrid, 4 de noviembre de 2023.- En España se calcula que hay entre 4.000 y 4.500 personas que padecen Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología. Pacientes que tienen una esperanza media de vida desde el diagnóstico de entre tres y cinco años. Esta patología neurodegenerativa, para la que no existe cura y cuyo tratamiento es paliativo desde el diagnóstico, depende de los cuidados de enfermería para aumentar la supervivencia de las personas que la sufren, pero no todos tienen acceso a los cuidados que necesitan: depende de su lugar de residencia o de su poder adquisitivo. Así se ha puesto de manifiesto en el webinar celebrado en la tarde de ayer sobre “La ELA: el cuidado a unas personas excluidas del Estado de Bienestar”, organizado por el Instituto Superior de Formación Sanitaria (ISFOS) y el Consejo General de Enfermería, con la colaboración de AMA.

“Si vivimos en un país que propugna el Estado del Bienestar, en el que todos los habitantes tienen garantizados unos derechos sociales, donde el acceso a la sanidad es universal y gratuito, donde la equidad es uno de los principios rectores, resulta inconcebible que tengamos un colectivo de pacientes, los que padecen ELA, que no puedan recibir los cuidados que precisan porque nuestro sistema sanitario no siempre les atiende como necesitan. Por eso precisamente hablamos de que están excluidos de nuestro Estado del Bienestar”, señalaba Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería.

Como explicaba Pilar Cordero, enfermera gestora de casos en la unidad de ELA del Hospital 12 de Octubre de Madrid, “estos pacientes necesitan una asistencia muy especializada, coordinada, muy accesible, sin interrupciones, donde se tenga en consideración lo social y lo sanitario. Una asistencia hecha desde el acompañamiento, la empatía, el apoyo y el asesoramiento, pues durante la evolución de su proceso el deterioro que sufren exigirá un volumen creciente de cuidados, principalmente en el ámbito domiciliario”.

De hecho, Pilar Fernández, directora de ISFOS, añadía que “la realidad de estos pacientes es muy compleja, y precisa que las enfermeras, responsables de los cuidados que reciben, estemos formadas e informadas sobre las necesidades que tienen. Precisamente ese es uno de los objetivos de la Organización Colegial de Enfermería, y motivo por el que nació ISFOS, ofrecer a las enfermeras y enfermeros españoles la mejor formación, adaptada a sus necesidades, pero también como vía para avanzar en el desarrollo de la profesión. Algo que repercute no sólo en los profesionales, sino en la sociedad en su conjunto”.

Unidades de ELA

El modelo que defienden profesionales y pacientes es el de las unidades

06/11/2023 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/11/>)



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

(<https://www.elperiodicodecanarias.es/nc-bc-denuncia-que-los-presupuestos-canarios-de-2024-incumplen-la-ley-de-servicios-sociales/>)

(<https://www.elperiodicodecanarias.es/nc-bc-denuncia-que-los-presupuestos-canarios-de-2024-incumplen-la-ley-de-servicios-sociales/>)

06/11/2023 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/11/>)

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

(<https://www.elperiodicodecanarias.es/yone-carballo-crea-que-el-presupuesto-de-transicion-ecologica-para-2024-esta-plagado-de-luces-y-sombras/>)

06/11/2023 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/11/>)

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

(<https://www.elperiodicodecanarias.es/transicion-ecologica-aumenta-un-57-su-presupuesto-para-2024-y-se-compromiso-para-medio-ambiente-y-paliar-la-situacion-de-emergencia-energetica-en-canarias/>)



a los gastos que la enfermedad puede comportar a lo largo de su evolución. Esto implica que sólo el 5% de los pacientes de ELA optan por hacerse la traqueostomía que alarga su vida”, añadía la representante de adELA.

## Pacientes

El webinar, al que se han inscrito más de 1.300 enfermeras de toda España, se ha cerrado con el testimonio de dos pacientes que padecen la enfermedad: Esther Portillo y Aníbal Martín.

Así, Aníbal Martín explicaba que “no hay una línea de trabajo, no hay un procedimiento que marque el Ministerio de Sanidad, que establezca la gestión del enfermo y unos equipos preparados para la atención en cualquier momento. Primero con los equipos de neurología que le atiendan en su comunidad. Y cuando llega la fase ya un poco más crítica, con asistencia domiciliaria de los equipos de enfermería que estén preparados en cada una de las provincias”. A su juicio, no es algo tan difícil de implantar: “si se ha podido hacer para los trasplantes, con un procedimiento a nivel nacional que funciona muy bien, también es posible hacerlo para la ELA. Algo que en ningún caso puede depender de tu nivel de renta”.

Finalmente, Esther Portillo ha incidido en que “las personas con ELA queremos seguir viviendo a pesar de la enfermedad, pero se nos cierran todas las puertas, no tenemos ningún tipo de ayuda por parte de la Sanidad pública. Nos desahucian como enfermos. Es cierto que no hay tratamiento farmacológico o efectivo para la enfermedad, pero sí que los cuidados expertos nos ayudarían a tener una mayor calidad de vida y una esperanza de vida mucho más amplia, y eso es algo que se nos niega. Nos dejan completamente desahuciados”, concluía.

## MAS NOTICIAS

Sociedad (<https://www.elperiodicodecanarias.es/category/sociedad/>)

(<https://www.elperiodicodecanarias.es/clausuradas-en-tenerife-una-jornadas-del-proyecto-newton-de-la-consejeria-de-educacion/>)  
**Clausuradas en Tenerife una jornadas del Proyecto Newton de la Consejería de Educación**  
(<https://www.elperiodicodecanarias.es/clausuradas-en-tenerife-una-jornadas-del-proyecto-newton-de-la-consejeria-de-educacion/>)

🕒 06/11/2023 (<https://www.elperiodicodecanarias.es/2023/11/>)

Sociedad (<https://www.elperiodicodecanarias.es/category/sociedad/>)

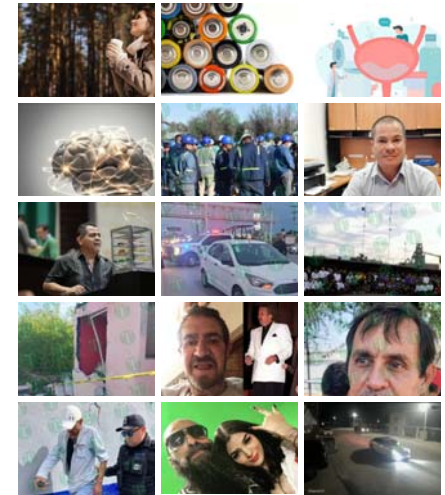
(<https://www.elperiodicodecanarias.es/el-cabildo-convoca-nuevas-pruebas-para-el-cabildo-convoca-nuevas-pruebas-para-profesionalizar-al-sector-artesanal>)  
**El Cabildo convoca nuevas pruebas para profesionalizar al sector artesanal**

# Claves para el diagnóstico de la enfermedad de Parkinson





## Es tendencia



*Una buena anamnesis y exploración son esenciales para el diagnóstico de los trastornos del movimiento. Tras la exploración física general, debe realizarse una exploración neurológica y, por último, la exploración centrada en trastornos del movimiento. En ese sentido, Diego Santos García, neurólogo del Complejo Hospitalario Universitario de la Coruña (CHUAC), explicó los pasos fundamentales para identificar una enfermedad de Parkinson en la LXXV Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN).*

El primer consejo que da el especialista es desnudar al paciente o, por lo menos, subirle los pantalones para verle las piernas y quitarle el calzado para explorar el signo de Babinski. También hay que identificar si hay problemas de circulación periférica, edemas en las piernas... Santos recomienda realizar la exploración primero con el paciente tumbado y después sentado, con el fin de explorar la fuerza, la sensibilidad y realizar las pruebas cerebelosas. Debe descartarse si existe un síndrome piramidal, un síndrome cerebeloso o si existe una afectación motora o sensitiva.

La exploración cognitiva debe realizarse en función de las características del paciente con un síndrome parkinsoniano con sospecha de que no se debe al párkinson: ante edad avanzada y cuando la familia o el mismo paciente manifiesta afectación cognitiva. Para ello, puede realizarse un test Mini-mental, un test del reloj y/o test de evaluación cognitiva de Montreal (MoCa).

Una clave esencial a tener en cuenta es que no puede haber diagnóstico de la enfermedad de Parkinson si no hay parkinsonismo: bradicinesia y al menos otro signo como rigidez o temblor de reposo. Algunas dolencias pueden complicar la identificación del parkinsonismo como una depresión mayor, un trastorno psicógeno, hipotiroidismo...

Por otro lado, hay que tener muy presentes los criterios diagnósticos de enfermedad de Parkinson: los del Banco de cerebro de Londres (BCL) y, los más actuales, de la *Movement Disorder*

*Society* (MDS).<sup>11</sup> Tras ello, es importante recopilar signos y síntomas del paciente que pueden excluir el párkinson: signos cerebelosos, crisis oculógiras, remisión sustancial espontánea, presencia de un tumor o hidrocefalia detectada a través de neuroimagen, historia de encefalitis, ausencia de respuesta a dosis altas de levodopa (descartando alteraciones de la absorción). Por otro lado, los estudios complementarios deben interpretarse en el contexto clínico.

En determinados casos, como pacientes que tienen un síndrome parkinsoniano y estén bajo tratamiento con antidopaminérgico (antipsicóticos, medicamentos para el vértigo, los mareos o la ansiedad...), será necesario retirar el fármaco para comprobar si se trata de un parkinsonismo farmacológico, de un párkinson o de ambos. Es necesario preguntar al paciente por todos los tratamientos que esté tomando, incluyendo productos de herbolario, por si hay antidopaminérgicos entre ellos.

El siguiente paso es considerar los criterios positivos para la enfermedad de Parkinson. Entre los más importantes, destaca la asimetría, que empieza por un lado y ese lado siempre está más afectado. Cuando existe un parkinsonismo simétrico, hay que dudar sobre que sea párkinson. Otro signo importante es el temblor de reposo que está presente en el 70-80 % de los casos. Además, la enfermedad se da de forma progresiva, responde a levodopa durante al menos cinco años y se pueden dar discinesias inducidas por este medicamento.

Santos defiende que el diagnóstico puede ser posible en la primera consulta, pero que debe confirmarse con la respuesta a la medicación dopaminérgica. Además, también hay que seguir la evolución del paciente (con datos objetivos evaluables de la exploración de cada visita), para confirmar que esta es la que se espera de la enfermedad de Parkinson o, por el contrario, se trata en realidad de una enfermedad diferente. El especialista incide en la importancia de replantearse siempre el diagnóstico de Parkinson por si se trata, en realidad, de otra dolencia.





<https://www.facebook.com/eluniversalcartagena>

<http://instagram.com/eluniversaletg>

<http://twitter.com/ELUniversalCtg>

<http://www.youtube.com/eluniversalmedia>

Suscríbete <https://www.eluniversal.com.co/suscripciones/epaper/>

**Clasificados** <http://www.eluniversalclasificados.com>

**compras eu** <https://www.compraseu.com/>



# EL UNIVERSAL <sup>(V)</sup>

[Cartagena\(/cartagena\)](#) [Regional\(/regional\)](#) [Colombia\(/colombia\)](#) [Política\(/política\)](#) [Opinión\(/opinión\)](#) [Sucesos\(/sucesos\)](#) [Deportes\(/deportes\)](#)

[Económica\(/economica\)](#) [Farándula\(/farandula\)](#) [Mundo\(/mundo\)](#) [Más secciones](#) ▼



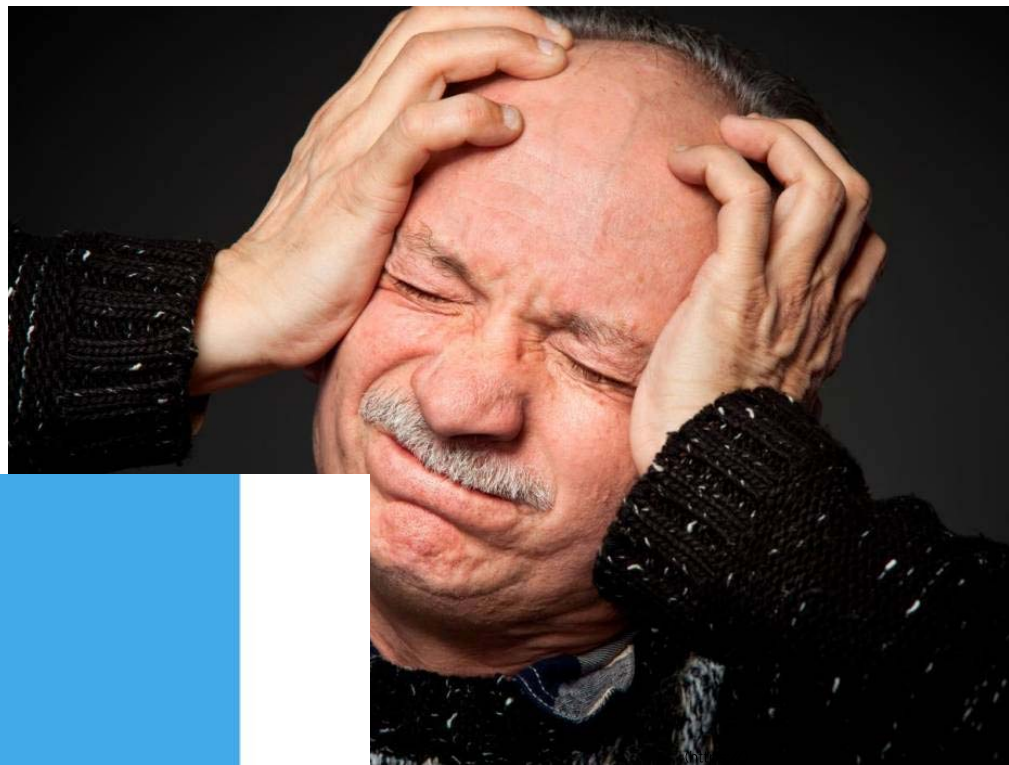
[Home](https://www.eluniversal.com.co) > [Salud](https://www.eluniversal.com.co/salud)



Salud

## Ictus: ¿sabrías como identificar o prevenir uno?

Estos accidentes cerebrovasculares podrían causar casi 10 millones de muertes al año para 2050, según un estudio.



za habituales, es un síntoma de alarma. //Foto: 123RF

**Innovación para todas tus vidas**

Sigue el ritmo del tráfico que te rodea con Head Up Display

Nissan Qashqai Híbrido | Patrocinado(<https://popup.taboola.com/es/?templa>)

Escuchar el artículo:

EFE

(/cronologia/-/meta/efe) 06 de noviembre de 2023 04:52 PM



(https://twitter.com/ElUniversalCtg)

@ElUniversalCtg(https://twitter.com /ElUniversalCtg) (https://twitter.com /ElUniversalCtg)

(https://twitter.com/ElUniversalCtg)



(http://www.facebook.com/sharer /sharer.php?u=http://www.eluniversal.com.co/salud/ictus-sabrias-como-identificar-o-prevenir-uno-HN9395485)



(https://twitter.com/intent /tweet?via=ElUniversalCtg& source=webclient&url=http://www.eluniversal.com.co/salud/ictus-sabrias-como-identificar-o-prevenir-uno-HN9395485&text=Ictus: ¿sabrias como identificar o prevenir uno?)

Los ictus o accidentes cerebrovasculares podrían causar casi 10 millones de muertes al año para 2050 si no se toman medidas, principalmente en los países de menos ingresos, con un coste global de unos 2.3 billones de dólares anuales, dice un estudio publicado recientemente en The Lancet Neurology. Sin embargo, no todo el mundo sabe cuáles son sus síntomas y las señales de alerta. **Lea: Accidente cerebrovascular: ¿cómo identificar si estás sufriendo uno?**(https://www.eluniversal.com.co/salud/accidente-cerebrovascular-como-identificar-si-estas-sufriendo-uno-JA9299957)

"Un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido a un coágulo sanguíneo (en estos casos se denomina ictus isquémico y supone más del 80 % de los casos) o a una hemorragia (ictus hemorrágico). Y en ambos casos, estamos hablando de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde la aparición de los primeros síntomas hasta que pueda ser tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir a esta enfermedad o reducir sus secuelas", explica la doctora María del Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología.

## El factor más importante para la aparición de un ictus es la hipertensión.

Asimismo, la mala alimentación, una diabetes mal controlada, el consumo de alcohol o drogas, tener el colesterol elevado también favorecen la aparición de esta enfermedad. **Lea: Una guía de 6 pasos para identificar un posible ataque cerebrovascular**(https://www.eluniversal.com.co/salud/una-guia-de-6-pasos-para-identificar-un-posible-ataque-cerebrovascular-XE9350415) [Leer Más](#)

### Más Leído

nov 06 - 19:00 **¿Qué dolor! Muere ahogado un niño de 5 años en Cartagena** (/sucesos/que-dolor-muere-ahogado-un-nino-de-5-anos-en-cartagena-JN9395920)

nov 06 - 17:40 **Falcao publica contundente mensaje por secuestro del padre de Luis Díaz** (/deportes/falcao-publica-contundente-mensaje-por-secuestro-del-padre-de-luis-diaz-FN9395755)

nov 06 - 20:10 **Polémica por invitación de Petro primero a gobernadores que apoyan su proyecto** (/colombia/polemica-por-invencion-de-petro-primero-a-gobernadores-que-apoyan-su-proyecto-HK9396018)

nov 06 - 18:04 **Murió actriz brasileña famosa por su papel en la telenovela 'El Clon'** (/farandula/murio-actriz-brasilena-famosa-por-su-papel-en-la-telenovela-el-clon-XN9395819)

nov 06 - 17:32 **Horóscopo del 7 de noviembre de 2023: Sagitario, tu optimismo inspira**-BN9395641

### NOTICIAS RECOMENDADAS



[SALUD \(/salud\)](#)  
Esta es la señal para que te conviertas en runner: 12 beneficios de correr (<https://www.eluniversal.com.co/salud/esta-es-la-senal-para-que-te-conviertas-en-runner-12-beneficios-de-correr-GG9383594>)  
Nov 03 - 18:31

(<https://www.eluniversal.com.co>)



[SALUD \(/salud\)](#)  
La insulina puede conservarse a temperatura ambiente durante meses (<https://www.eluniversal.com.co/salud/la-insulina-puede-conservarse-a-temperatura-ambiente-durante-meses-EG9383262>)  
Nov 03 - 17:06

## MULTIMEDIA

([/multimedia/video-guadalajara-se-convierte-en-la-primera-sede-de-los-gay-games-en-america-latina-KN9384268](#))



Video: Guadalajara se convierte en la primera sede de los Gay Games en América Latina ([/multimedia/video-guadalajara-se-convierte-en-la-primera-sede-de-los-gay-games-en-america-latina-KN9384268](#))

([/multimedia/video-camila-fernandez-debuta-con-su-album-de-mariachi-BN9384377](#))



Video: Camila Fernández, debuta con su álbum de mariachi ([/multimedia/video-camila-fernandez-debuta-con-su-album-de-mariachi-BN9384377](#))

([/multimedia/video-la-drag-queen-acusada-de-blasfemia-por-representar-a-jesucristo-en-una-actuacion-MG9383961](#))



Video: La drag queen acusada de blasfemia por representar a Jesucristo en una actuación ([/multimedia/video-la-drag-queen-acusada-de-blasfemia-por-representar-a-jesucristo-en-una-actuacion-MG9383961](#))

### Síntomas de alarma

La Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que hay síntomas ante los que debemos estar muy alerta y recalca que es fundamental llamar a emergencias incluso si aparece solo uno de ellos. **Lea: ¿Qué esconde un dolor de cabeza? Aquí te resolvemos esa duda**(<https://www.eluniversal.com.co/salud/que-esconde-un-dolor-de-cabeza-aqui-te-resolvemos-esa-duda-AL8296046>)

- Pérdida brusca de fuerza o de sensibilidad en una parte del cuerpo. Por lo general, suele manifestarse en una mitad del cuerpo, sobre todo en la cara y en las extremidades.
- Dificultades en el habla y la comprensión.
- Alteración repentina de la visión en algún lado de nuestro campo visual.
- Pérdida brusca de la coordinación y/o el equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

Reciba noticias de El Universal desde Google News

([https://news.google.com/publications/CAAiEKuHChX9jN-QQRIN5cT7YrlqFAGKlhCrhwoV\\_YzfkESDeXE-2Ky?oc=3&ceid=CO:es-419&gl=CO&ceid=CO%3Aes-419](https://news.google.com/publications/CAAiEKuHChX9jN-QQRIN5cT7YrlqFAGKlhCrhwoV_YzfkESDeXE-2Ky?oc=3&ceid=CO:es-419&gl=CO&ceid=CO%3Aes-419))

DOLOR DE CABEZA(/TEMAS/-/META/DOLOR-DE-CABEZA) ACCIDENTES CEREBROVASCULARES(/TEMAS/-/META/ACCIDENTES-CEREBROVASCULARES)

ea  
tro (<https://www.whatsapp.com/channel/0029VZzLM8HAzNcoU4o6>)  
tsapp

### Comentarios (0)

### Te puede gustar

(<https://www.eluniversal.com.co/cartagena/este-es-el-pico-y-placa-del-7-al-10-de-noviembre-en-cartagena-JN9395658>)

El Universal  
Este es el pico y placa del 7 al 10 de noviembre en Cartagena  
El Universal le recuerda cómo aplicará esta semana la medida de pico y placa para carros particulares, motos y taxis en l...

(<https://>)

**Innovación para todas tus vidas**  
Sigue el ritmo del tráfico que te rodea con Head Up Display  
Nissan Qashqai Híbrido | Patrocinado(<https://popup.taboola.com/es/?templa>)





Busca **toda la información** de cualquier empresa

PRUEBA 5 INFORMES DE EMPRESAS

PRUÉBALO GRATIS



ENCUENTRO EXPANSIÓN - BBVA

## Cómo alcanzar un sueño de calidad, uno de los pilares del bienestar

JESÚS DE LAS CASAS

7 NOV. 2023 - 02:02



Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros; Margarita Carrasco, psicóloga especializada de BlueU Sanitas, y Daniel Aparicio, director del área de salud de Unidad Editorial. **M. Skrycky EXPANSIÓN**

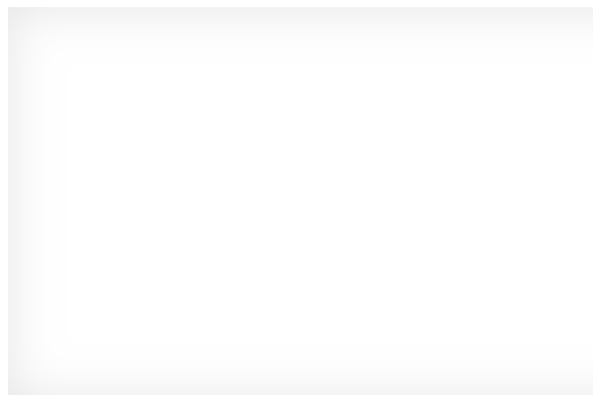
**Ante el creciente impacto de los trastornos del sueño, que afectan a millones de personas en España, aumenta el interés por conocer pautas y herramientas de prevención como los seguros de salud.**

El escritor estadounidense Chuck Palahniuk, autor de El club de la lucha, escribió que "cuando tienes insomnio, nunca estás totalmente despierto ni totalmente dormido. Con insomnio, nada es real". Esta problemática que atormentaba al protagonista de aquella novela, y que inspiró una de las mayores obras de culto del cine contemporáneo, también aflige a millones de personas en España: el 48% de los adultos y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad, según un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Estos datos reflejan una realidad alarmante en materia de calidad del sueño, un aspecto fundamental para el bienestar físico, mental y social. Aunque la mayoría de los trastornos del sueño se puede prevenir o tratar, apenas se

ha diagnosticado al 10% de las personas que padecen uno en España y sólo un tercio de ellas busca ayuda profesional. Las posibles soluciones para revertir esta situación protagonizaron el encuentro Dormir bien para vivir mejor, organizado por EXPANSIÓN y El Mundo con la colaboración de BBVA.

PUBLICIDAD



## Hábitos


"Gran parte de la población no duerme bien porque no presta suficiente atención a su higiene del sueño", advirtió Margarita Carrasco, psicóloga especializada de BluaU Sanitas. A menudo, esto se debe a malos hábitos como dormir más de 30 minutos de siesta durante el día o utilizar el móvil justo antes de acostarse. Carrasco explicó que "hay algunos factores fundamentales para alcanzar esa higiene del sueño: establecer rutinas para regular los ritmos circadianos, crear un ambiente de orden y relajación en la habitación para evitar estresores y tener un estilo de vida saludable".

Esta prevalencia de los trastornos del sueño da lugar a un interés creciente por conocer pautas y herramientas para dormir mejor. "Nuestros clientes demandan más bienestar emocional y físico y, en particular, notamos especial preocupación por el ámbito del sueño", reconoció Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros, que cuenta con programas específicos de sueño incluidos en la unidad de neurología. Como muestra de ello, la entidad cerró el primer semestre de 2023 con más de 48.000 nuevos clientes y prevé finalizar el año superando los 100.000 por tercer año consecutivo.

Las consecuencias de un sueño deficiente sobre la salud son numerosas. "Cuando descansamos mal, nuestra capacidad de atención y de memoria se reduce, comprometiendo todas las tareas y obligaciones que debemos realizar a lo largo del día", señaló Margarita Carrasco. De este modo, el rendimiento de la persona disminuye. La psicóloga especializada de BluaU Sanitas recalcó que "dormir bien es tan importante porque nuestro organismo se restaura durante el sueño, tanto a nivel físico como psicológico".



Haz de tu vida una aventura con ...

 Volkswagen - Patrocinado

[¡Descúbrelo!](#)

Francisco Rey hizo hincapié en que "la prevención es clave para mejorar la calidad del sueño y requiere instrumentos que nos acompañen en el proceso, como los seguros de salud". En el caso de BBVA, apuntó que pone a disposición más de 35 programas para distintas edades con el respaldo de 140 profesionales de la salud de distintas especialidades. Según datos de la entidad al cierre de agosto, la utilización de estos programas por parte de sus asegurados ha aumentado un 14% por encima de los 190.000 usos.

No obstante, ¿qué es lo que realmente les quita el sueño a los españoles? "Las problemáticas más comunes son los trastornos relacionados con el insomnio, en sus diferentes tipologías: el insomnio de conciliación que afecta al inicio del sueño, los despertares nocturnos y el despertar temprano", aclaró Carrasco. En estos escenarios, la psicóloga recomienda salir de la habitación, llevar a cabo una actividad relajada y regresar cuando vuelva la sensación de adormecimiento. Si esto no funciona y tampoco lo hacen técnicas como la respiración abdominal y la meditación guiada, aconsejó que "es el momento de ponerse en manos de un especialista".

Aunque es necesario controlar el tiempo de exposición a pantallas en horario nocturno, Francisco Rey matizó que "la tecnología es un gran aliado, que nos ayuda tanto a personalizar productos para nuestros clientes como a crear nuevas soluciones". Por ejemplo, ya es posible monitorizar el sueño por medio de programas digitales y medir las constantes vitales sólo con mirar al teléfono móvil durante medio minuto.

Salud y ciencia


[Reviven un gusano del Pleistoceno congelado en el per...](#)

[Cuidado, la ropa deportiva que usa puede ser tóxica](#)

[Grifols logra resultados positivos en fase II para su vacu...](#)


Comentar

20minutos

 Iniciar sesión con Google ✕

Utiliza tu cuenta de Google para iniciar sesión en 20minutos.es

Olvidate de recordar más contraseñas. Iniciar sesión es rápido, fácil y seguro.



Continuar

# El problema de la falta de sueño: a la sensibilidad al dolor

20MINUTOS / NOTICIA / 06.11.2023 - 07:00H



Un nuevo estudio ha descubierto ciertos cambios que tienen lugar en el cerebro cuando no que pueden conducir a un aumento del dolor, especialmente en personas con enfermedad

**El motivo por el que en España se duerme poco, según los especialistas.**  
**Las razones por las que la gran mayoría de los españoles no logra dormir seguido durante toc**







# Poncia

Texto y dirección Luis Luque

Una mujer durmiendo / Freepik

Los problemas de sueño **son muy comunes en nuestro país**: según datos de la Sociedad Española de Neurología, en España **hasta un 48% de la población adulta** no tiene un sueño de calidad.

Esto tiene implicaciones muy importantes para la Salud Pública, teniendo en cuenta que la falta de sueño impacta de manera determinante en **diversos problemas de salud**. Adicionalmente, quienes no duermen lo suficiente experimentan con mayor frecuencia fenómenos como dolores de cabeza, migrañas, dolor corporal, dolor lumbar o incluso dolor crónico.

## Por qué la falta de sueño incrementa el dolor

Y es que, tal y como expone un reciente estudio publicado en la revista científica *Nature Communications*, un grupo de investigadores del Hospital General de Massachusetts (Estados Unidos) han encontrado que **un neurotransmisor específico disminuye** en períodos de sueño insuficiente, potencialmente aumentando la sensibilidad al dolor de estas personas.

---

TE



MÁS I

### NOTICIA DESTACADA



Todo lo que le pasa a tu cuerpo mientras duermes y que nunca te hubieras imaginado

Cerebro

Dormir

Este hallazgo se produce a través de experimentos llevados a cabo sobre modelos animales (ratones), en los que observaron que la privación de sueño provocaba disminuciones en los niveles del neurotransmisor N-araquidonoil dopamina (NADA) en un área del cerebro llamada núcleo talámico reticular. Este cambio, a su vez, provoca **un aumento en la sensibilidad al dolor**, lo que médicamente se denomina hiperalgesia.

Esto coincide con trabajos previos que habían encontrado que el **dolor crónico** (por ejemplo, el que puede aparecer en pacientes con artritis, dolor en el cuello, dolor de espalda, dolor muscular, fibromialgia, dolores de cabeza, migrañas, dolor en tejido cicatrizal, dolor asociado a cánceres, lesiones de la médula espinal o neuropatía diabética) puede ser tanto una causa como una consecuencia del sueño insuficiente.

## Cómo mejorar la calidad del sueño

Estudios como este son importantes no sólo porque amplían lo que sabemos acerca de la compleja relación que existe entre el sueño y el



MENÚ

NOTICIAS | DEPORTES | WTF

# Deportes como el Tai Chi han demostrado ser capaces de frenar los síntomas del Parkinson por años

BY SHARON ARISPE



06/11/2023 - 15:16



## Lectura fácil

Desde la Sociedad Española de Neurología, advierten de que en España, cerca de 120.000

X

[MENÚ](#)

En este sentido, una reciente investigación publicada en la revista científica 'Journal of Neurology Neurosurgery & Psychiatry', llevada a cabo durante 5 años con dos grupos con un total de 334 pacientes, entre los años 2016 y 2021, mostraba una relación altamente positiva entre la práctica del Tai Chi, un milenario arte marcial chino, con la reducción a largo plazo de los síntomas **del Parkinson**, debido principalmente a las características de este ejercicio.

## El Tai Chi como aliado contra el Parkinson

**El Parkinson** es "una afección cerebral que causa trastornos del movimiento, mentales y del sueño, dolor y otros problemas de salud", según la Organización Mundial de la Salud. Además, esta enfermedad es progresiva por lo que va empeorando con el tiempo, y aunque de momento no existe ninguna cura, la ciencia ha avanzado mucho en lo que se refiere a tratamientos, tanto farmacológicos como terapéuticos, para reducir los efectos de los síntomas, así como a métodos en su prevención.

Según la investigación antes mencionada, el Tai Chi podría ser un gran aliado precisamente en prevenir y frenar los síntomas del Parkinson, y a hacerlo además a largo plazo. En el estudio, la práctica de este deporte en el que priman los movimientos lentos, controlados y con secuencias, genera una progresión más lenta de los síntomas, lo que a su vez acaba repercutiendo en un descenso en la necesidad de fármacos, lo que también resta algunos efectos secundarios de estos.

Para los investigadores, según concluye su estudio, "el Tai Chi retiene el efecto beneficioso a largo plazo sobre la enfermedad de Parkinson, indicando los potenciales efectos

X

[MENÚ](#)

## Los resultados de la investigación

Con ambos grupos, los científicos pudieron observar que los pacientes del primer grupo, que sí practicaban Tai Chi durante una hora dos veces por semana, no solo demostró reducir su **necesidad de medicación** contra el Parkinson, sino que además presentar un grado mucho menor de complicaciones en la enfermedad. Concretamente, el 87,5 % de los pacientes que no lo practicaban necesitó un aumento de la medicación en el control de 2020, manteniendo la misma tónica de años anteriores en los que siempre se presentaron cifras superiores a estas.

### DEPORTES WTF

ODS 3. Salud y bienestar investigación Parkinson Deporte vejez

## Añadir nuevo comentario

Asunto

Comentario

Guardar

Preview

X



HIDR cápsulas Sio  
 6.266 mg  
 Caclcedid  
 por dLactz  
 Prevención y tratamiento del déficit de vitamina D'

Buscar... Accer

Get Notifications

Publicidad  
 con los mejores pacientes e industria farmacéutica para fomentar una gestión sanitaria basada en evidencia

Atención Médica | Atención a la Innovación Médica

## "Neurología y Mujer", apoyo para las mujeres con enfermedades neurológicas

Más de la mitad de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida.

¿Quieres prevenir y mejorar la salud integral de las mujeres desde AP?  
 Accede

ORGANON

Susana Arias - Cristina Iñiguez - José Miguel Láinez

# NEUROLOGÍA Y MUJER

SEN ediciones SEN

07/11/2023



La Sociedad Española de Neurología (SEN) acaba de publicar el libro "Neurología y Mujer" con el objetivo de tratar de mejorar el manejo de las enfermedades neurológicas en las mujeres. Y es que, diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino. Además, influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas. Por otra parte, actualmente, la esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres, lo que las hace más susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas: los datos más recientes revelan que más de la mitad de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida.

"Desde la Junta Directiva de la SEN se ideó la creación de una obra completa sobre Neurología y el sexo femenino, hasta ahora inexistente en España, con el objetivo de que sea una herramienta de ayuda en la práctica clínica asistencial. Este libro, que supone una actualización en el manejo de las patologías neurológicas más prevalentes, analiza con detalle todas las particularidades que tienen cada una de ellas en la mujer enfatizando aspectos tan importantes como todos los relacionados con el embarazo, parto, menopausia o los tratamientos hormonales", explica el Dr. José Miguel Láinez, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

De esta forma, se ha dividido el libro en varios capítulos referentes a enfermedades neurológicas como el ictus, la migraña, la esclerosis múltiple, la epilepsia, enfermedades neuromusculares, trastornos del movimiento, demencias, trastornos del sueño, tumores cerebrales o trastornos neurológicos funcionales, con el objetivo de abordar de forma pormenorizada las peculiaridades de estas patologías en la mujer.

"El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres. El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico. Por otra parte, en España, el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad", comenta la Dra. Susana Arias, Vocal de la Sociedad Española de Neurología. "Tampoco podemos obviar enfermedades como la esclerosis múltiple, que se diagnostica mayoritariamente en la edad fértil de la mujer, o el hecho de que hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil y tanto la menstruación como los anticonceptivos, el embarazo y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control estas enfermedades".

En el campo de los trastornos del movimiento, y a pesar de que la enfermedad de Parkinson representa el prototipo de enfermedad neurodegenerativa más prevalente en varones, también encontramos otros trastornos del movimiento más frecuentes en el sexo femenino como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres. Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer son mujeres y, además de ser las que más sufren la enfermedad, son las principales cuidadoras de pacientes con demencia, lo que también influye en su salud.

Diferencias en el ritmo circadiano, influencias ambientales, sociales, culturales y factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres. El insomnio es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Asimismo, en España, el cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

"Confiamos en que este libro, que además ha sido escrito íntegramente por neurólogas, nos permita tener una visión global del modo diferente en que las enfermedades neurológicas afectan a la mujer. Puesto que se

Bemrist®  
 El ÚNICO LABAROID con 2 presentaciones de generación y 1 Única dosis diaria.

Zimbus®  
 La ÚNICA Triple Terapia Fija en AGMA de 1 única dosis diaria.

Delpho Pharma



Nacional que investiga a Luis Rubiales por delitos de agresión sexual y coacciones a la jugadora Jenni Hermoso toma declaración como testigos al seleccionador nacional de fútbol, Luis de la Fuente; al director de Comunicación de la RFEF, Pablo García-Cuervo; y al subdirector, Enrique Yunta. Calle García Gutiérrez s/n (Texto) (Foto) (Vídeo)

10:00h.- Madrid.- JUICIO POLICÍA.- La Audiencia Provincial de Madrid juzga a un policía nacional para el que la Fiscalía solicita casi 6 años de cárcel por elaborar tres atestados "simulados", utilizando sellos oficiales de la Comisaría General de Extranjería, con el fin de cobrar la correspondiente indemnización. Audiencia Provincial

12:00h.- Torrejón de Ardoz.- FUERZAS ARMADAS.- La ministra de Defensa en funciones, Margarita Robles, visita el Hospital Militar Role 2 en la Base Aérea de Torrejón de Ardoz. Base Aérea de Torrejón de Ardoz. Carretera Nacional II, km 22,8. Previamente (10:30) visita distintas unidades ubicadas en la Base Fernando Primo de Rivera, en Alcalá de Henares (Madrid).

12:30h.- Madrid.- El ministro del Interior en funciones, Fernando Grande-Marlaska, preside la celebración del patrón de la Policía en la Brigada Operativa, en el Complejo Policial de Canillas, en Madrid. C/ Julián González Segador, s/n.

## **SOCIEDAD**

09:00h.- Madrid.- SANIDAD NEUROLOGÍA.- Rueda de prensa online de la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo de la 75 reunión anual en Valencia, que acoge a 3.500 expertos, y donde se presentarán los últimos avances y la aplicación de la Inteligencia Artificial a la neurología.

<https://reunion.sen.es/rueda-de-prensa>



## El ictus desde un punto de vista social y científico

Pura C.Roy Noticias 6 nov. 2023

En el marco del Día Mundial del Ictus, el pasado 30 de octubre, la Fundación Freno al Ictus y el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) de la la Sociedad Española de Neurología (SEN) celebraron una jornada titulada

### *Encuentro Científico, Social e Institucional sobre Ictus*

. Su objetivo fue analizar el impacto de esta enfermedad en España desde el punto de vista científico y social y dar visibilidad a una enfermedad que no solo la sufren los pacientes sino también su entorno familiar.

“Una de cada cuatro personas en España sufrirá un ictus, pero es prevenible y tratable”, con estas palabras introdujo el tema Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, cuyo trabajo es la inclusión de las personas que han sufrido un ictus. Para ello crean programas para asesorar a pacientes con daño cerebral, tanto desde el punto de vista legal como médico. Su material informativo pretende formar a un público general, profesional e institucional.

La jornada fue dividida en distintos bloques que abordaban lo científico y lo social. En su turno de palabra María del Mar Freijo, neuróloga del Hospital Universitario de Cruces de Bilbao y coordinadora del GEECV de la SEN expuso la relación directa que tienen los ictus, tanto el isquémico como el hemorrágico, con los problemas cardiovasculares, como la hipertensión o el colesterol. Según la investigadora en 2020 más de seis millones de personas sufrieron un ictus y para el 2050 habrá un aumento del 50 %. “En Europa las cifras están en más de un millón de personas, y alrededor del 40 % de las personas fallecen por sus efectos. En España existen unos 86.000 pacientes con ictus y el mayor número se da en el País Vasco y la Comunidad Valenciana”.

El ictus aumenta su incidencia a partir de los 60 años, pero no es exclusivo de la vejez por lo que la prevención es un factor fundamental. “Para que este no sea un problema de salud pública hay que generar políticas adecuadas. El

Plan Europeo de Ictus que España ha firmado recomienda mejorar la atención primaria y secundaria. Así como cuidar la vida después del ictus mediante la rehabilitación, el fomento de una vida saludable e informar a la sociedad para que pueda darse una detección precoz, ya que se calcula que el 62 % de la población española no tiene conocimientos para reconocer el ictus”, manifestó María del Mar Freijo.

Otra recomendación que expuso fue la de solicitar atención inmediata. Afirmó que las unidades de ictus en hospitales son fundamentales ya que beneficia su tratamiento y posterior seguimiento y recalca la importancia de que el paciente llegue a tiempo a estas unidades para un mejor pronóstico.

Para la especialista se necesita más investigación en todo lo relativo a los ictus debido a que todavía hay cuestiones o incógnitas por resolver. “Es necesario poder integrar las tecnologías novedosas, nuevos marcadores para una detección precoz y una mejor adherencia a la medicación”.

### **El tiempo es cerebro**

Otras de las afirmaciones vertidas en la jornada fue que después del ictus la neurorrehabilitación es fundamental. Esta debe ser individualizada en intensidad y tiempo. El seguimiento a largo plazo debe analizar los cambios físicos y mentales que se hayan originado. Se necesitan protocolos post-ictus para la coordinación de distintos especialistas, asociaciones y cuidadores.

Para Joan Ferri, presidente de la Sociedad Española de Neurorrehabilitación (SENR) el cerebro es complejo “pero podemos cambiar su estructura debido a su plasticidad. La neurorrehabilitación utiliza distintas técnicas para ello. La estimulación del cerebro puede ser eléctrica, magnética, física, pero es un proceso que se centra en el paciente como personas. Se ha avanzado mucho en el uso de las distintas estimulaciones eso permite crear servicios y saber quién debe recibirlos y cuándo iniciarlos”.

“Pero hay que tener claro que sin trabajo no se consiguen resultados, el tiempo es fundamental, mejor tres horas diarias, cinco días a la semana. El tratamiento debe contar con un equipo interdisciplinar para solucionar el daño cerebral. La transición entre el hospital y la forma ambulatoria debe darse con seguridad y sin perder el tiempo. Hay pacientes complejos y menos complejos así que sus avances no se pueden medir en meses. Los centros altamente especializados permiten activar la vida diaria, mediante el aprendizaje”, explicó Joan Ferri. Los servicios de neurorrehabilitación tienen como objetivo fundamental minimizar el daño cerebral adquirido permitiendo a los pacientes alcanzar y mantener el mayor grado de funcionamiento físico, sensorial, intelectual, psicológico y social posible, “por tanto la neurorrehabilitación abre vías de esperanza”, señala Ferri.

### **El daño cerebral invisible**

Aurora Lassaletta, presidenta de la Asociación Daño Cerebral Invisible y autora del libro del mismo nombre, habló, desde su experiencia, de las secuelas invisibles que quedan después de un ictus. “Te cambian la vida aunque ya no se vean. Al principio perdí la movilidad. Conseguí caminar y muchas personas pensaban que me había recuperado, pero notaba otros síntomas: estaba siempre cansada, no podía entender ciertas conversaciones, los ruidos me perturbaban, no podía leer o ver una película, podía ser muy impulsiva. Lo invisible no es leve”.

Su testimonio fue muy esclarecedor: “Sigues pensando que eres la de antes pero no es así. He tenido que aprender que la fatiga cognitiva no era depresión”.

Marcos Rios-Lago, profesor de la UNED y especialista en la unidad de daño cerebral en el Hospital Beata María Ana de Madrid, reconoció que: “Los profesionales también hemos aprendido de los pacientes. El conocimiento reducirá muchos los estigmas que conllevan los daños invisibles que entorpecen la vida cotidiana”.

## LA RIOJA

# El ictus, una enfermedad prevenible y tratable si se detecta a tiempo

El doctor Castillo imparte una conferencia en el Politécnico de la UR



Federico Castillo Juan Marín

### La Rioja

Lunes, 6 de noviembre 2023, 13:17

Comenta



Federico Castillo Álvarez, facultativo especialista de área Servicio de Neurología del Hospital San Pedro, ofrece la conferencia 'El ictus, una enfermedad prevenible y tratable si se detecta a tiempo' este martes 7 de noviembre, a las 16:00 horas, en la Sala de Grados del Edificio Politécnico de la Universidad de La Rioja.

Esta actividad forma parte del programa de actividades organizado durante el mes de noviembre por UR Saludable, una iniciativa que pretende convertir el campus universitario en un lugar idóneo para generar y transmitir hábitos de vida saludables.

### Más información

#### Inscripciones

Un ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por obstrucción (85% de los casos) o por hemorragia (15%). El daño cerebral depende del tiempo en el que dura este trastorno y de la zona afectada.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 25% de la población de nuestro país sufrirá un ictus a lo largo de su vida y hasta el 90% de los casos se podría llegar a prevenir.

En La Rioja se registran 500 ingresos hospitalarios al año y, en España, unas 110.000-120.000 personas sufren un ictus, de las cuales un 50% quedan con secuelas que les causan discapacidad o fallecen.

Saber identificar los síntomas para acudir cuanto antes al hospital, puede ayudar mejorar significativamente el pronóstico de esta enfermedad.

### Federico Castillo

Federico Castillo Álvarez es facultativo especialista de área de Neurología en el Hospital San Pedro de Logroño y es profesor en la Universidad de la Experiencia de La Rioja, en la que imparte la asignatura 'Medicina preventiva y salud pública'.

Es graduado en Farmacia, habiendo ejercido como farmacéutico comunitario en Lardero (La Rioja), así como licenciado y doctor en Medicina por la Universidad de La Rioja con una tesis sobre la composición de la microbiota intestinal en pacientes con esclerosis múltiple.

Es colaborador del Grupo de Investigación de Enfermedades Infecciosas, Microbiota y Metabolismo del Centro de Investigación Biomédica de la Rioja (CIBIR). Durante los años de residente en Neurología y, posteriormente, como adjunto nueve artículos en revistas médicas, ha publicado cuatro capítulos de libros y presentado más de 60 comunicaciones a congresos, dos de ellas premiadas.



SALUD

SALUD

## La pesadilla de España, un país sin sueño

No dormir bien puede tener graves consecuencias en la salud mental y física. En España casi la mitad de la población adulta no tiene un sueño de calidad



Francisco Rey y Margarita Carrasco. MAURICIO SKRYCKY

SOL ACUÑA

Actualizado Lunes, 6 noviembre 2023 - 14:56

Comentar

Dormir bien es clave para una función sana del organismo. La **falta de un sueño reparador** puede tener efectos devastadores en la **salud mental y física** de los seres humanos y, según la Sociedad Española de Neurología, los españoles no están descansando adecuadamente. Casi la mitad de la población adulta de España y 1 de cada 4 niños no tiene un sueño de calidad.

Estos alarmantes datos nos dirigen hacia el concepto "**higiene del sueño**", algo que a muchos les pueda parecer extraño, pero que para **Margarita Carrasco**, psicóloga sanitaria de Sanitas, es la clave para poder descansar bien. Carrasco y **Francisco Rey**, director de desarrollo de negocio de BBVA seguros, conversaron sobre las prácticas necesarias para poder tener un sueño saludable en el debate *Dormir bien* organizado por BBVA, Sanitas, EL MUNDO y Expansión. El encuentro fue moderado por **Daniel Aparicio**, director del área de salud de Unidad Editorial.

**Bienestar emocional** Salud mental: "No existen emociones malas, todas son buenas porque dan información"

**Salud** Estos son los riesgos de dormir poco y mal

Para Carrasco es evidente lo que nos roba el sueño a casi 12 millones de españoles: **"El uso de dispositivos móviles en las horas cercanas al sueño, no seguir rutinas y no tener un ambiente de clima y orden en la habitación"**. Carrasco ha destacado la importancia de levantarse y acostarse siempre a la misma hora, "independientemente a lo que hayamos dormido" para poder regularizar los ritmos de sueño. También ha puesto en valor un espacio organizado y ordenado para poder llegar a ese sueño reparador que todos necesitamos. Por otro lado, no es recomendable dormir durante el día, aunque **sí pequeñas siestas y nunca más de veinte o treinta minutos**.

Como pieza fundamental de una buena higiene del sueño, la psicóloga ha hecho hincapié en una **alimentación adecuada**, así como una buena **actividad física**. En el caso del uso de dispositivos móviles, Carrasco asegura que es necesario bajar su intensidad lumínica, o cambiar a modo nocturno, una hora y media antes de acostarse, ya que **la luz azul de la pantalla inhibe la secreción de la melatonina**, la hormona del sueño. Además, los expertos no recomiendan ver las redes sociales antes de dormir, así como noticias o estímulos que activen el cerebro.

La importancia de la prevención de un trastorno de sueño es fundamental, puesto que, como apuntó Carrasco, "solo el **10% de las personas con un trastorno del sueño están diagnosticadas**, la buena noticia es que **la mayoría se pueden prevenir o tratar**". Así, desde el punto de vista de los seguros, es importante acudir al médico para prevenir cualquier trastorno. "Es importante invertir en la prevención porque va a tener un impacto nuestro bienestar general", aseguró Rey.

Algunos de esos trastornos pueden ser el **insomnio de conciliación, los despertares nocturnos o el despertar demasiado temprano**. En los dos primeros casos, Carrasco recomienda que, si al cabo de 20 minutos no se logra conciliar el sueño, se debe salir de la habitación, realizar alguna actividad tranquila para inducir la relajación. Por otro lado, en el caso del despertar temprano, es importante seguir unas pautas adecuadas para una buena higiene del sueño, así como tener una habitación oscura y, sobre todo, no mirar la hora.

#### Más en El Mundo



El posado más caliente de la mujer de Bertín Osborne




Cándido Conde-Pumpido Jr, garbanzo negro y personaje d...

Pero, ¿qué pasa cuando aun así no se logra dormir bien? Si bien la respuesta es totalmente subjetiva, los expertos recomiendan **ponerse en manos de los especialistas cuando abunde sensación de cansancio y somnolencia durante el día debido a la falta constante de descanso**.

Ahora, **gracias a la tecnología es posible monitorear el sueño, el estrés y las constantes vitales**, tanto a través de aplicaciones como mediante las herramientas que poseen seguros privados de salud. "La tecnología nos ayuda a personalizar con productos a medida que cubran las necesidades de los clientes", ha puntualizado Rey.

Salud mental

Ver enlaces de interés 

El director de El Mundo selecciona las noticias de mayor interés para ti.

Recibir Newsletter



Esta aspiradora inalámbrica muy potente se vende por un precio insignificante



La familia de Cristina, desaparecida hace diez años, descubre que alguien cobra...

Por

Anuncio



El Cronista

Seguir

## Esta es la bebida que tienes que tomar para protegerte del Parkinson

21 h

Según la [Federación Española de Párkinson](#), la enfermedad de Parkinson (EP) es un "trastorno del movimiento" que "afecta al sistema nervioso de manera crónica y progresiva".

De acuerdo a la [Sociedad Española de Neurología](#), este trastorno neurodegenerativo impacta a más de 120.000 personas en España y es la segunda enfermedad más frecuente después del [Alzheimer](#).

Si tienes 250 euros, la IA puede multiplicarlo por diez.



Publicidad Osos vs Toros

Si bien la población más afectada son los mayores de 65 años, el [Parkinson](#) no es un problema exclusivo de las personas mayores. Como señalan los expertos, "el 15% de los pacientes no superan los 50 años y también se pueden encontrar casos en los que la enfermedad se inicia en la infancia o en la adolescencia".



Ni limón, ni pepino: este es el jugo milagroso que te ayuda a bajar de peso en pocos días  
© Proporcionado por El Cronista

Salud y bienestar

### Ni limón, ni pepino: este es el jugo milagroso que te ayuda a bajar de peso en pocos días



La dieta española que recomienda Harvard para reducir el colesterol y aumentar la esperanza de vida  
© Proporcionado por El Cronista

Salud

### La dieta española que recomienda Harvard para reducir el colesterol y aumentar la esperanza de vida

## Parkinson y los especialistas lo recomiendan por sus múltiples beneficios

La enfermedad del Parkinson se caracteriza por "la pérdida de neuronas en la sustancia negra, una estructura situada en la parte media del cerebro". Esto provoca una deficiencia de dopamina en el cuerpo que genera que "el control del movimiento se vea alterado, dando lugar a los síntomas motores típicos, como el temblor en reposo o la rigidez".



Esta es la bebida que tienes que tomar para protegerte del Parkinson  
© Proporcionado por El Cronista

Un estudio desarrollado por investigadores del Baylos College of Medicine de Houston, difundido por Europa Press, reveló que el té verde puede tener componentes protectores contra el Parkinson.

Esto se debe al polifenol, un potente **antioxidante** que se encuentra en el té verde, que ha demostrado tener efectos positivos en varios estadios de la enfermedad, del mismo modo que en algunos tipos de cáncer y afecciones cardíacas.



Adiós a los labios secos: remedios caseros naturales para hidratar y potenciar tu boca  
© Proporcionado por El Cronista

La explicación científica del mecanismo o acción del polifenol consiste en "inhibir la absorción de dopamina o MPP+ bloqueando al transportador de la dopamina (DAT), lo que significa que su efecto protector en el Parkinson radica en su capacidad de bloquear la absorción dependiente de DAT de la neurotoxina medioambiental", destaca el estudio.





# CÓMO CONSEGUIR UN SUEÑO DE CALIDAD, UNO DE LOS PILARES DEL BIENESTAR

🕒 November 7, 2023 📁 Salud 👁 0 Views



Ante el creciente impacto de los trastornos del sueño, que afectan a millones de personas en España, el interés por conocer pautas de prevención y herramientas como los seguros médicos es cada vez mayor.

El escritor estadounidense Chuck Palahniuk, autor de *Fight Club*, escribió que “cuando tienes insomnio, nunca estás completamente despierto o completamente dormido. Con insomnio, nada es real”. Este problema que atormentó al protagonista de aquella novela, y que inspiró una de las mayores obras de culto del cine contemporáneo, aqueja también a millones de personas en España: el 48% de los adultos y el 25% de la población infantil no tienen un sueño de calidad, según según un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Estos datos reflejan una realidad alarmante en cuanto a la calidad del sueño, aspecto fundamental para el bienestar físico, mental y social. Aunque la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o tratar, sólo el 10% de las personas que los padecen en España han sido diagnosticados y sólo un tercio de ellos busca ayuda profesional. Posibles soluciones para revertir esta situación fueron presentadas en el encuentro Dormir bien para vivir mejor, organizado por EXPANSIÓN y El Mundo con la colaboración de BBVA.

## Hábitos

“Gran parte de la población no duerme bien porque no presta la suficiente atención a su higiene del sueño”, advierte Margarita Carrasco, psicóloga especializada de BluaU Sanitas. Esto muchas veces se debe a malos hábitos como tomar siestas de más de 30 minutos durante el día o usar el teléfono celular justo antes de acostarse. Carrasco explicó que “hay algunos factores fundamentales para lograr la higiene del sueño: establecer rutinas para regular los ritmos circadianos, crear un ambiente de orden y relajación en la habitación para evitar factores estresantes y tener un estilo de vida saludable”.

Esta prevalencia de los trastornos del sueño da lugar a un creciente interés por conocer pautas y herramientas para dormir mejor. “Nuestros clientes demandan más bienestar emocional y físico y, en particular, notamos especial preocupación por la zona del sueño”, reconoció Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros, que cuenta con programas específicos de sueño incluidos en la unidad de neurología. . . Como ejemplo de ello, la entidad cerró el primer semestre de 2023 con más de 48.000 nuevos clientes y prevé terminar el año superando los 100.000 por tercer año consecutivo.

Las consecuencias de dormir mal sobre la salud son numerosas. “Cuando descansamos mal nuestra capacidad de atención y memoria se reduce comprometiendo todas las tareas y obligaciones que debemos realizar a lo largo del día”, afirmó Margarita Carrasco. De esta forma, el rendimiento de la persona disminuye. La psicóloga especializada de BluaU Sanitas destacó que “dormir bien es muy importante porque nuestro organismo se recupera durante el sueño, tanto a nivel físico como psicológico”.

Francisco Rey enfatizó que “la prevención es clave para mejorar la calidad del sueño y requiere de instrumentos que nos acompañen en el proceso, como los seguros médicos”. En el caso de BBVA, señaló que pone a disposición más de 35 programas para diferentes edades con el apoyo de 140 profesionales de la salud de diferentes especialidades. Según datos de la entidad a finales de agosto, el uso de estos programas por parte de sus asegurados ha aumentado un 14% hasta superar los 190.000 usos.

Sin embargo, ¿qué es lo que realmente quita el sueño a los españoles? “Los problemas más comunes son los trastornos relacionados con el insomnio, en sus diferentes tipos: insomnio de conciliación que afecta al inicio del sueño, despertares nocturnos y despertares precoces”, aclaró Carrasco. En estos escenarios, la psicóloga recomienda salir de la habitación, realizar una actividad relajada y regresar cuando vuelva la sensación de somnolencia. Si esto no funciona y tampoco lo hacen técnicas como la respiración abdominal

y la meditación guiada, aconsejó que “es hora de acudir a un especialista”.

Aunque es necesario controlar el tiempo que pasamos delante de las pantallas por la noche, Francisco Rey matizó que “la tecnología es un gran aliado, que nos ayuda tanto a personalizar los productos para nuestros clientes como a crear nuevas soluciones”. Por ejemplo, ahora es posible monitorizar el sueño a través de programas digitales y medir los signos vitales con sólo mirar el teléfono móvil durante medio minuto.

Source link

Publicidad

**PORTIS**

**DA PASO A LA EFICIENCIA**  
 + DURACIÓN + AHORRO + EFICACIA

POLITICA SANITARIA

6 de noviembre, 2023

## La Dirección General de Costes de Personal es certificada como 'Espacio Cerebroprotegido'



Julio Agredano entrega el premio a Juan José Herrera Campa

**El 35 % de los ictus ocurren en edad laboral y más del 50 % de los afectados sufren secuelas discapacitantes o fallecen.**

FUNDACIÓN FRENO AL ICTUS

La [Dirección General de Costes de Personal](#) del Ministerio de Hacienda y Función Pública ha obtenido la certificación de 'Espacio Cerebroprotegido' otorgada por la [Fundación Freno al Ictus](#). Esta certificación reconoce la formación especializada brindada a sus funcionarios para identificar, estabilizar y reaccionar ante casos de ictus que puedan ocurrir en sus instalaciones o durante

### NOTICIAS RELACIONADAS

- El Ministerio de Sanidad asignará cerca de 50 millones de euros para la creación de 677 nuevas plazas de medicina

Suscríbete GRATIS a las newsletters de Pharma Market



**Juan José Herrera Campa**, director general de la Dirección General de Costes de Personal, ha recibido este reconocimiento y ha destacado "la importancia de estar formados y preparados para enfrentar situaciones de emergencia como esta. Gracias a la oportunidad brindada para realizar este curso, hemos adquirido conocimientos y habilidades que nos permitirán identificar los signos de un posible ictus y tomar las medidas necesarias de forma rápida y eficiente. Estamos comprometidos en aplicar lo aprendido y difundir esta información y, así, fomentar una cultura de cuidado y prevención en el ámbito laboral. Una vez más, agradecemos a la fundación su apoyo y dedicación en una labor tan importante".

Con este logro, la Dirección General de Costes de Personal se convierte en el primer organismo de la Administración central en obtener la certificación de 'Espacio Cerebroprotegido', sumándose así al tejido empresarial responsable de nuestro país que ha recibido esta acreditación. El proyecto ha involucrado la formación del 40 % de su plantilla con el objetivo de reducir el tiempo de actuación para salvar vidas, prevenir secuelas y activar rápidamente el protocolo Código Ictus a través del servicio de emergencia 112.

**Julio Agredano**, presidente de la Fundación Freno al Ictus, explicó que "valoramos enormemente el esfuerzo y el liderazgo demostrados por la Dirección General de Costes de Personal al obtener la certificación de 'Espacio Cerebroprotegido'. Su compromiso en la promoción de un entorno seguro y en la capacitación de su personal refuerza la importancia de estar preparados para actuar ante casos de ictus. Al ser el primer organismo de la Administración central en obtener esta acreditación, se convierte en un ejemplo a seguir para otras entidades, tanto en el ámbito empresarial como en la protección de la salud de los empleados. Esta iniciativa contribuirá a reducir el impacto del ictus y a mejorar la respuesta en situaciones de emergencia, al tiempo que fomenta la concienciación sobre esta enfermedad en la sociedad".

## Secuelas del ictus

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#), más del 50 % de los afectados por un ictus quedan con secuelas discapacitantes o fallecen, y el 35 % de los casos ocurren en edad laboral, con una mortalidad 5 veces mayor que la del cáncer de mama.

El ictus es una afección que compromete la circulación cerebral y puede causar daño neuronal. Es alarmante que se estime que una de cada seis personas experimentará un ictus en algún momento de su vida. Actualmente, es la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y la segunda causa de mortalidad, siendo la primera entre las mujeres. En España, afecta a aproximadamente 120.000 personas cada año, resultando en muertes o discapacidades graves en un alto porcentaje de los casos.

Por esta razón, es crucial actuar rápidamente y contar con una formación adecuada. Solo así los empleados podrán identificar las señales de alerta de esta enfermedad, que a menudo pasan desapercibidas debido a la falta de conocimiento general.

## Espacio cerebroprotegido

'Espacio Cerebroprotegido' es una certificación obtenida a través de una formación en línea. El contenido formativo ha sido desarrollado con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN) a través de su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV).

Asimismo, forma parte del proyecto Brain Caring People, que cuenta con el aval social de la propia sociedad científica y con el apoyo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).

## Sobre Fundación Freno al Ictus

La Fundación Freno al Ictus se creó con el objetivo de reducir el impacto del ictus en España, promover acciones de concienciación sobre esta enfermedad entre la ciudadanía y divulgar conocimiento sobre su detección, actuación y

- Sanidad desarrollará el primer Plan para la Reducción de la Huella de Carbono en el sector sanitario en España
- El Ministerio de Sanidad se compromete a impulsar un Plan Estratégico Nacional de la Migraña

Además de sus acciones, proyectos, campañas y actividades que promueven un estilo de vida saludable, la mejora de la calidad de vida de los afectados y sus familiares, la Fundación Freno al Ictus también abarca el ámbito de la investigación científica sobre el ictus y el daño cerebral adquirido, además de la inclusión social y laboral de los afectados por el ictus y sus allegados.

Puedes seguirnos



## MÁS DE POLÍTICA SANITARIA

### Política sanitaria

El Ministerio de Sanidad asignará cerca de 50 millones de euros para la creación de 677 nuevas plazas de medicina



6 de noviembre, 2023

### Política sanitaria

Sanidad desarrollará el primer Plan para la Reducción de la Huella de Carbono en el sector sanitario en España



6 de noviembre, 2023

### Política sanitaria

El Ministerio de Sanidad se compromete a impulsar un Plan Estratégico Nacional de la Migraña



6 de noviembre, 2023

## TE RECOMENDAMOS

Suscríbete GRATIS a las newsletters de Pharma Market

[rioja2.com](https://www.rioja2.com)

# El ictus, una enfermedad prevenible si se detecta a tiempo, a cargo de Federico Castillo

*Rioja2*

~3 minutos

---

Federico Castillo Álvarez, facultativo especialista de área Servicio de Neurología del Hospital San Pedro, ofrece la conferencia **‘El ictus, una enfermedad prevenible y tratable si se detecta a tiempo’** este martes 7 de noviembre, a las 16:00 horas, en la Sala de Grados del Edificio Politécnico de la Universidad de La Rioja. Esta actividad forma parte del programa de actividades organizado durante el mes de noviembre por **UR Saludable**, una iniciativa que pretende convertir el campus universitario en un lugar idóneo para generar y transmitir hábitos de vida saludables.

Un ictus es un **trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por obstrucción (85% de los casos)** o por hemorragia (15%). El daño cerebral depende del tiempo en el que dura este trastorno y de la zona afectada. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **el 25 por ciento de la población de nuestro país sufrirá un ictus a lo largo de su vida** y hasta el 90 por ciento de los casos se podría llegar a prevenir.

En La Rioja se registran **500 ingresos hospitalarios al año** y,

en España, unas 110.000-120.000 personas sufren un ictus, de las cuales un 50 por ciento quedan con secuelas que les causan discapacidad o fallecen. Saber identificar los síntomas para acudir cuanto antes al hospital, puede ayudar mejorar significativamente el pronóstico de esta enfermedad.

### **Federico Castillo Álvarez**

Federico Castillo Álvarez es facultativo **especialista de área de Neurología en el Hospital San Pedro de Logroño** y es profesor en la Universidad de la Experiencia de La Rioja, en la que imparte la asignatura 'Medicina preventiva y salud pública'. Es graduado en Farmacia, habiendo ejercido como farmacéutico comunitario en Lardero (La Rioja), así como licenciado y doctor en Medicina por la Universidad de La Rioja con una tesis sobre la composición de la microbiota intestinal en pacientes con esclerosis múltiple.

Es colaborador del Grupo de Investigación de Enfermedades Infecciosas, Microbiota y Metabolismo del Centro de Investigación Biomédica de la Rioja (CIBIR). Durante los años de residente en Neurología y, posteriormente, como adjunto nueve artículos en revistas médicas, ha publicado cuatro capítulos de libros y presentado más de 60 comunicaciones a congresos, dos de ellas premiadas.



MARTES, 7 NOVIEMBRE DE 2023

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

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

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

(HTTPS://WWW.TWITTER.COM/SADIARIO)



(https://www.saludadiario.es/)

PRIMARIA/PACIENTES-

DE-ELA-

Y-ENFERMERAS

Portada (https://www.saludadiario.es/) » Pacientes de ELA y enfermeras denuncian la desigualdad en el acceso a cuidados

ATENCIÓN PRIMARIA (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/ATENCION-PRIMARIA/) WEBINAR DEL CGE

# Pacientes de ELA y enfermeras denuncian la desigualdad en el acceso a cuidados

Esther Portillo: "Las personas con ELA queremos seguir viviendo a pesar de la enfermedad, pero se nos cierran todas las puertas" / Esta enfermedad neurodegenerativa e incurable requiere cuidados muy especializados

S.A.D (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/) 4 DE NOVIEMBRE DE 2023

Q (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/ATENCION-PRIMARIA/PACIENTES-DE-ELA-Y-ENFERMERAS-DENUNCIAN-LA-DESIGUALDAD-EN-EL-ACCESO-A-CUIDADOS/#RESPOND)

VIA=HTTPS

%3A%2F

%2FTWITTER.COM%2FSADIARIO)

Gestionar el consentimiento de las cookies

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

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

Política de cookies

Política de Privacidad

Aviso Legal

(https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

(https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

(https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

En España se calcula que hay entre 4.000 y 4.500 personas que padecen Esclerosis

**Lateral Amiotrófica (ELA), según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología**  
 (http://www.facebook.com) son pacientes que tienen una esperanza media de vida desde el diagnóstico de entre tres y cinco años.  
 La esclerosis lateral amiotrófica o ELA, para la que no existe cura y cuyo tratamiento es paliativo desde el diagnóstico, depende de los cuidados de enfermería para aumentar la supervivencia de las personas que la sufren, pero no todos tienen acceso a los cuidados que necesitan; depende de su lugar de residencia o de su poder adquisitivo. Así se ha puesto de manifiesto en el webinar *La ELA: el cuidado a unas personas excluidas del Estado de Bienestar*, organizado por el Instituto Superior de Formación Sanitaria (ISFOS) y el Consejo General de Enfermería, con la colaboración de AMA.

**Los cuidados hiperespecializados de los pacientes con ELA**

Como explicaba **Pilar Cordero**, enfermera gestora de casos en la unidad de ELA del Hospital 12 de Octubre de Madrid, “estos pacientes **necesitan una asistencia muy especializada, coordinada, muy accesible, sin interrupciones**, donde se tenga en consideración lo social y lo sanitario. Una asistencia hecha desde el acompañamiento, la empatía, el apoyo y el asesoramiento, pues durante la evolución de su proceso el deterioro que sufren exigirá un volumen creciente de cuidados, principalmente en el ámbito domiciliario”.

De hecho, **Pilar Fernández**, directora de ISFOS, añadía que “la realidad de estos pacientes es muy compleja, y precisa que las enfermeras, responsables de los cuidados que reciben, estemos **formadas e informadas** sobre las necesidades que tienen. Precisamente ese es uno de los objetivos de la Organización Colegial de Enfermería, y motivo por el que nació ISFOS, ofrecer a las enfermeras y enfermeros españoles la mejor formación, adaptada a sus necesidades, pero también como vía para avanzar en el desarrollo de la profesión.

Algo que repercute no solo en los profesionales, sino en la sociedad en su conjunto”.

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

El modelo que defienden profesionales y pacientes es el de las unidades multidisciplinares de ELA, organizadas en torno a enfermeras con competencias clínicas y de gestión. Sin embargo, la existencia de estas unidades es **muy desigual** en las distintas comunidades autónomas.

Como subrayaba Cordero, este modelo “está muy desarrollado en Madrid y también en Extremadura y Andalucía, si bien estas regiones son tan extensas que, aunque dispongan de unidades de ELA, no todos sus enfermos tienen acceso a ellas. También resulta especialmente llamativo la **inexistencia de unidades en las comunidades de Castilla y León y de Castilla-La Mancha**, donde solo existe en Alcázar de San Juan (Ciudad

Gestionar el consentimiento de las cookies ✕

Política de cookies <https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies> Política de Privacidad <https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad> Aviso Legal <https://www.saludadiario.es/aviso-legal>

Real). Otras regiones como Galicia o Cáceres están ahora iniciando la implantación de estas unidades", incidía.

## Cuidados en el domicilio

Pero más allá del ámbito hospitalario, "la ELA es una enfermedad doméstica. En nuestro país no existen residencias ni centros hospitalarios de medio-larga estancia que acepten a estos pacientes. Todos los cuidados se prestan en el domicilio". Así, lo manifestó

**Fernando Martín**, presidente de [ConELA](https://ayudaela.com/category/prestaciones-sociales/conela/) (<https://ayudaela.com/category/prestaciones-sociales/conela/>), la Confederación Nacional de Entidades de ELA y

pacientes que ven cómo, poco a poco, sus músculos se van paralizando, acaban en una cama y, en el mejor de los casos, con una traqueostomía que es lo que les permite respirar.

"Llegados a este punto", añade al respecto del paciente de ELA, "la supervivencia depende de tener unos **cuidados expertos de enfermería 24 horas al día**, y eso no se facilita en

ningún sitio de España; ninguna comunidad autónoma cubre esas necesidades para que puedan seguir viviendo, y lo van a tener que hacer sus familiares o pagarlos de bolsillo, si esa persona tiene un alto nivel adquisitivo".

## La ley ELA reivindica los cuidados continuados de enfermería

Para el presidente de ConELA, "en un Estado del Bienestar como se supone que es el nuestro **no se puede expulsar del sistema sanitario a los pacientes desde el momento en que se les diagnóstica de ELA**. El *no recuperable* puede que sea un concepto médico, pero no puede ser un concepto administrativo". Y realizaba una analogía: "las enfermeras son a la ELA lo que la quimioterapia es al cáncer. Al igual que los enfermos de cáncer necesitan la quimioterapia para seguir viviendo, los enfermos de ELA necesitan cuidados enfermeros expertos".

Gestionar el consentimiento de las cookies

De hecho, esa es la principal reivindicación que vertebra la [nueva proposición de ley ELA](#)

(<https://www.saludadiario.es/pacientes-una-ley-historica-para-las-personas-con-ela>) que **acaban de registrar en el Congreso de los Diputados, después de que la que se estaba tramitando no viese la luz con el adelanto electoral, y en la que piden que se garantice "el cuidado experto continuado"** de estos pacientes.

## Elevado coste

La ELA, además de una enfermedad muy cruel, pues la persona se va paralizando pero conserva todas sus capacidades mentales, también es una patología muy cara. Según estimaciones de diversas asociaciones "en una fase intermedia de la enfermedad, los

**gastos a los que una familia deben hacer frente para que el paciente tenga la asistencia y los cuidados que necesita, tienen un coste de entre 35.000 y 40.000 € al año**



aproximadamente. Sin embargo, **en una fase avanzada**, sobre todo si hay parálisis de los miembros superiores, hablamos de un **mínimo de 60.000 € al año** y, sin embargo, las ayudas que hay disponibles sólo pueden llegar a cubrir el 15% de los gastos reales”, detallaba **Rosa María García**, directora de comunicación de adELA y moderadora del webinar.

Así, “solo un **6% de las familias con enfermos de ELA son capaces de hacer frente a los gastos** que la enfermedad puede comportar a lo largo de su evolución. Esto implica que sólo el 5% de los pacientes de ELA optan por hacerse la traqueostomía que alarga su vida”, añadía la representante de adELA.

## Pacientes

El webinar, al que se han inscrito más de 1.300 enfermeras de toda España, se ha cerrado con el **testimonio** de dos pacientes que padecen la enfermedad: **Esther Portillo y Aníbal Martín**.

Así, Aníbal Martín explicaba que “no hay una línea de trabajo, **no hay un procedimiento que marque el Ministerio de Sanidad, que establezca la gestión del enfermo** y unos equipos preparados para la atención en cualquier momento. Primero con los equipos de Neurología que le atiendan en su comunidad. Y cuando llega la fase ya un poco más crítica, con asistencia domiciliaria de los equipos de enfermería que estén preparados en cada una de las provincias”. A su juicio, no es algo tan difícil de implantar: “Si se ha podido hacer para los trasplantes, con un procedimiento a nivel nacional que funciona muy bien, también es posible hacerlo para la ELA. Algo que en ningún caso puede depender de tu nivel de renta”.

Finalmente, Esther Portillo ha incidido en que “las personas con ELA **queremos seguir viviendo a pesar de la enfermedad, pero se nos cierran todas las puertas**, no tenemos ningún tipo de ayuda por parte de la Sanidad pública. Nos desahucian como enfermos. Es cierto que no hay tratamiento para la enfermedad, pero sí que los **cuidados expertos nos ayudarían a tener una mayor calidad de vida y una esperanza de vida mucho más amplia** y eso es algo que se nos niega. Nos dejan completamente **desahuciados**”, concluía.

**TAGS** [ELA \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/ELA/\)](https://www.saludadiario.es/tag/ela/)

ANTERIOR NOTICIA	<b>Denegar</b>	SIGUIENTE NOTICIA
<a href="#">La población califica con un 7,2 la atención hospitalaria y con un 6,2 la Primaria (https://www.saludadiario.es/salud-publica/la-poblacion-califica-con-un-72-la-atencion-hospitalaria-y-con-un-62-la-primaria/)</a>	<input type="button" value="Ver preferencias"/>	<a href="#">Los plásticos de los ríos pueden albergar potenciales patógenos y genes de resistencia a antibióticos (https://www.saludadiario.es/salud-publica/los-plasticos-de-los-rios-pueden-albergar-potenciales-patogenos-y-genes-de-resistencia-a-antibioticos/)</a>

## **SEN 2023 – Las diferencias entre el cerebro masculino y femenino: un terreno por explorar**

Dra. Esther Samper Martínez Cobertura de Congreso 7 nov. 2023

¿Son iguales el cerebro masculino y femenino o, por el contrario, existen diferencias objetivas entre ambos? Para responder a esta cuestión, Patricia Pozo Rosich, responsable de la Unidad de Cefalea del Hospital Universitario Vall d'Hebron (Barcelona), impartió una charla en la LXXV Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En primer lugar, la genética (la presencia de cromosomas XX o XY) tiene (en la gran mayoría de los casos) un impacto hormonal decisivo a lo largo de la vida, desde el desarrollo fetal, que va a influir en el desarrollo y remodelación cerebral. Además, en el caso de la mujer, los niveles de estradiol y progesterona, entre otras hormonas, van a ser muy variables con el tiempo, no solo a corto plazo, sino también a largo plazo, y estos van a influir en la regulación de diversas funciones cerebrales. Sin embargo, el conocimiento sobre de qué manera los ciclos hormonales de la mujer impactan en su cerebro es muy limitado.

En la actualidad, múltiples investigaciones están tratando de entender cómo las hormonas, además de otros factores, modulan las funciones y enfermedades neurológicas y las conductas. En otras palabras, se intenta comprender la epigenética, cómo se activan o silencian ciertos genes de nuestro ADN a nivel cerebral. En ese sentido, la inteligencia artificial será una gran ayuda para desentrañar la enorme complejidad de las interacciones dinámicas entre diversos factores y la regulación de la expresión génica en diferentes tipos celulares en el cerebro.

Pozo indicó que debemos entender el cerebro no como un elemento estático, con unas conexiones neuronales permanentes, sino como algo dinámico, modulable. Diferentes etapas de la vida, la edad y los ciclos hormonales pueden influir de forma diferente en estas conexiones. Así, los receptores de estrógenos están localizados en prácticamente todo el cerebro y están involucrados en la modulación de la diferenciación y proliferación neuronal,



la neuroinflamación, el metabolismo del colesterol, la plasticidad sináptica y el comportamiento.

Uno de los fenómenos que más evidencia la importancia del impacto de las hormonas sobre el cerebro es el diferente riesgo de desarrollar ciertas enfermedades neurológicas entre hombres y mujeres. Un ejemplo claro es la migraña, que afecta significativamente más a las mujeres a lo largo de su vida (prevalencia del 18 %) que a los hombres (prevalencia del 8 %). Además, esta dolencia es aún más frecuente durante el periodo fértil de la mujer y se correlaciona con una mayor discapacidad en el sexo femenino. Esto ocurre no solo porque sufran más migraña, sino porque realmente la expresión de la enfermedad es más grave, lo que puede contribuir a que acudan más a la consulta. Otras enfermedades neurológicas que afectan más a la mujer que al hombre son el alzhéimer, la esclerosis múltiple y la miastenia gravis.

Un pequeño estudio realizado en Holanda ilustra de qué manera la testosterona y el estradiol pueden influir en la migraña.<sup>[1]</sup> En comparación con el grupo control de hombres que no sufría migraña, el grupo de varones que sí padecía esta dolencia tenía niveles más elevados de la hormona estradiol y mostraban signos clínicos de una deficiencia relativa de andrógenos. Pozo explica que probablemente no influye tanto el nivel de los estrógenos como la relación entre los niveles de andrógenos y estrógenos.

Históricamente, casi siempre se han empleado modelos animales macho para el estudio del cerebro y sus enfermedades y esto ha limitado el conocimiento sobre posibles diferencias en hembras y, potencialmente, en mujeres. Uno, de los múltiples estudios que muestran estas diferencias, observó que los ratones hembra son mucho más susceptibles a la depresión cortical propagada, que se cree que es el correlato fisiopatológico de la aura.<sup>[2]</sup> Otra investigación mostró que las mutaciones genéticas vinculadas a la migraña hemipléjica familiar tenían un impacto muy diferente según si al animal se le había realizado una orquiectomía o si los niveles de testosterona o estrógeno eran distintos.<sup>[3]</sup>

Pozo concluye su presentación recalcando la importancia de que tanto en equipos de investigación como en participantes de estudios animales y clínicos estén representados ambos sexos para detectar diferencias entre ellos y poder acercarse así a una medicina más personalizada.

van Oosterhout WPJ, Schoonman GG, van Zwet EW, Dekkers OM, Terwindt GM, MaassenVanDenBrink A, Ferrari MD. Female sex hormones in men with migraine.

*Neurology*

. 2018 Jul 24;91(4):e374-e381. doi: [10.1212/WNL.0000000000005855](https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000005855).

Brennan KC, Romero Reyes M, López Valdés HE, Arnold AP, Charles AC. Reduced threshold for cortical spreading depression in female mice.

*Ann Neurol*

. 2007 Jun;61(6):603-6. doi: [10.1002/ana.21138](https://doi.org/10.1002/ana.21138).

Eikermann-Haerter K, Baum MJ, Ferrari MD, van den Maagdenberg AM, Moskowitz MA, Ayata C. Androgenic suppression of spreading depression in familial hemiplegic migraine type 1 mutant mice.

*Ann Neurol*

. 2009 Oct;66(4):564-8. doi: [10.1002/ana.21779](https://doi.org/10.1002/ana.21779).

© 2022 Aptus Health International, Inc. All rights reserved.



DESTACADO La fotografía más importante de la historia de la ciencia Los Playmobil se revalorizan E

! Ciencia La historia de la foto 'más inteligente' de todos los tiempos



MÁS NOTICIAS

NEWSLETTER

PORTADA **SALUD Y FARMACIA**

# Volver a caminar tras 25 años con párkinson gracias a una prótesis neuronal: "Las escaleras ya no me asustan"



Redacción Uppers  
07/11/2023 10:04h.



Marc Gauthier ha vuelto a caminar sin problemas tras décadas sufriendo las consecuencias del párkinsonCHUV

A Marc Gauthier le diagnosticaron párkinson con 36 años y ahora, con 62, ha podido volver a caminar sin problema

neuronal que estimula la médula espinal y activa los músculos de las piernas

"Podemos corregir los problemas para caminar causados por el párkinson", asegura la neurocirujana que operó a Gauthier

Unas 160.000 personas padecen párkinson en España y, según datos de la Sociedad Española de Neurología, cada año se diagnostican 10.000 nuevos casos y **el número de afectados se triplicará en 2050.**

Prácticamente la mayoría de los **casos diagnosticados** son en personas mayores de 65 años, pero existe un porcentaje menor en **menores de 50**, como fue el **caso de Marc Gauthier**, un francés al que le diagnosticaron **párkinson con 36 años**, cuando los temblores y los problemas de coordinación y movimiento comenzaron a hacer acto de presencia.

Ahora, 25 años después y **gracias a una prótesis neuronal**, ha vuelto a caminar.



Un paciente con parkinson y una discapacidad del 95% vuelve a caminar gracias a una neuroprótesis

## MÁS

---

Marisol tiene 53 años y padece alzhéimer de inicio temprano: "El atletismo es parte de la terapia"

La prueba personalizada que desvela los secretos de tu longevidad: "Evalúa cinco índices"

Cinco detalles del documental de Michael J. Fox que pueden ayudar a alguien con párkinson: "Hay un optimismo que es sostenible"

## Años de investigación

A sus 62 años, el párkinson lleva décadas **impidiéndole caminar con rigidez**, siempre con pérdidas de equilibrio y falta de coordinación. Un problema que ha logrado solventar gracias a un implante neuronal diseñado en el Hospital Universitario de Lausana (CHUV) en Suiza. **"Ahora soy independiente. Puedo salir de casa, incluso voy a pie"**, confiesa el hombre.

De la mano de investigadores, el hospital suizo lleva años estudiando cómo pueden ayudar a las personas a volver a caminar, una investigación



humanos con resultados positivos.

Se trata de una **neuroprótesis** conformada por un campo de electrodos que se coloca contra **la médula espinal** que funciona junto a un generador de impulsos eléctricos bajo el abdomen. De esta manera, se logra estimular la médula espinal y **activar los músculos de las piernas**. Todo esto se ha logrado gracias a años de investigación, recientemente publicada en [Nature Medicine](#).

## Perder el miedo a andar



Marc Gauthier ha probado a lo largo de los años todos los tratamientos disponibles contra el párkinson sin resultados prometedores en ningún caso. **“Apenas podía andar sin caerme.** A veces al subirme a un ascensor me caía al suelo”, relata. Pero desde que lleva una prótesis neuronal su vida ha cambiado por completo.

La utiliza unas **ocho horas al día**, desconectándola cuando pasa mucho tiempo sentado o cuando se va a dormir. “Me ayuda a andar mejor y a tener estabilidad, tanto que **las escaleras ya no me asustan.** Todos los domingos voy al lago y camino unos seis kilómetros”, asegura.

## Avances prometedores para el futuro

Grégoire Courtine, profesor de la Escuela Politécnica Federal de Lausana y uno de los médicos que ha dirigido este proyecto, prevé que **el próximo año se realicen pruebas clínicas en seis nuevos pacientes.** “Es impresionante ver que proporcionando una estimulación eléctrica dirigida a la médula espinal, del mismo modo que hemos hecho con los pacientes parapléjicos, podemos **corregir los problemas para caminar causados por el párkinson**”, cuenta Jocelyne Blonch, la neurocirujana que operó a Gauthier.

Además, celebran que el dispositivo es muy similar a otros que ya se utilizan para otras dolencias, como los desfibriladores implantables, por lo que **su aplicación no será extraña para los equipos sanitarios.**

### TEMAS

Actualidad

Enfermedades



---

\* **NO TE PIERDAS** Felicidad instantánea: siete formas de elevar tu nivel de endorfinas en tiempo récord

---

## WELIFE EXPERIENCES

Descubre todo lo que puedes hacer para dormir en cinco minutos y descansar toda la noche en WeLife Duerme

El próximo 22 de noviembre celebraremos nuestro primer evento dedicado al sueño, que contará con los expertos Iván Eguzquiza, Jana Fernández y Ana Toribio.

POR MICHELLE AVÍS MELGOSA

6 DE NOVIEMBRE DE 2023 / 13:30



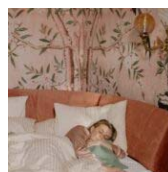
Aprende a descansar y **Ana Toribio**, esteticista y manager de la Boutique Spa Caudalíe de Madrid. Todos ellos pondrán el foco en los factores que pueden influir en el sueño.

La vorágine de nuestro día a día y el estrés que nos generan diversas situaciones son los principales motivos que hacen que no durmamos bien. Sin embargo, hay otras razones que nos pueden afectar como, por ejemplo, la mala alimentación. Por ello, es tan necesario conocer todo lo que nos puede afectar a la hora de irnos a dormir y, así, aprender a remediarlo.

## TE PUEDE INTERESAR



- Aceite de oliva virgen extra: el remedio casero para dormir bien toda la noche



- Accesorios que ayudan a dormir bien: gadgets tecnológicos y otros complementos para conciliar el sueño

Tras la presentación de **María-Fernández Miranda**, directora de WeLife, la jornada continuará con la ponencia de Eguzquiza, quien nos enseñará **las razones por las que no dormimos bien**. Después, la divulgadora Jana Fernández, dará una charla con **siete trucos para aprender a dormir mejor** en la que podremos tomar nota de cuáles son los hábitos que debemos adoptar para potenciar el descanso. Y por último, **aprenderemos a darnos un masaje facial** perfecto para relajarnos y para que nuestro cerebro aprenda a calmarse justo antes de irnos a la cama, de la mano de Toribio.

Tras las charlas y el taller práctico, todos los invitados podrán disfrutar de un **wellness cóctel gracias a Caudalíe**. La firma de cosmética natural para la piel es patrocinadora de este evento. Entre sus numerosos productos para cuidar de la piel también puedes encontrar propuestas que se centran en tratar de mejorar nuestro descanso como, por ejemplo, sus tisanas biodrenantes. Además el evento contará con el apoyo de NH Collection Madrid Eurobuilding como colaborador.

## OTROS TEMAS WELIFE

---

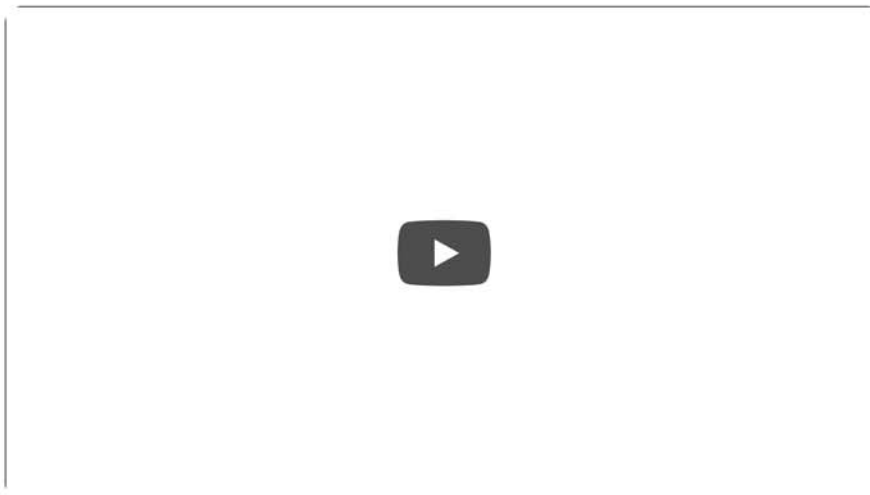
- Los beneficios de la siesta en tu cerebro: qué es una power nap y por qué la necesitas
- 8 consejos para dormir mejor y que se acaben por fin tus noches en vela
- A qué hora hay que dejar de contestar los mails para que tu trabajo no te provoque insomnio

---

«Más de cuatro millones de personas en España padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave», asegura un estudio realizado por la **Sociedad Española de Neurología**. Y frente a esto, tan sólo un tercio de los pacientes con problemas de sueño buscan ayuda profesional. Si tú también sufres de insomnio y la falta de sueño empieza a convertirse en un malestar para tu salud, esta es la oportunidad perfecta para ponerle fin.

¿A qué esperas para apuntarte? Consigue ya tu entrada.






### 20231029 Jornada Día Mundial del ICTUS


**Fundación Freno al ICTUS**  
 849 suscriptores
 Suscribirse
👍 2
💬
🔗 Compartir
⋮

14 visualizaciones · 6 nov


Día Mundial del Ictus 2023 - "Encuentro científico y social sobre ictus"


Madrid, 31 de octubre de 2023.- En el marco del Día Mundial del Ictus (29 de octubre), la Fun ...más



 Prueba YouTube Kids  
**MÁS INFORMACIÓN** >


Los comentarios están desactivados. [Más información](#)


Todos **Fundación Freno al ICTUS** >


- 


**2023 Aqualia espacio...**  
Fundación Freno al ICTUS  
13 visualizaciones...  
Nuevo
- 


**DIA MUNDIAL DEL ICTUS**  
Fundación Freno al ICTUS  
240 visualizaciones...
- 


**Matthew Perry shares his...**  
Q with Tom Power  
3,1 M de...
- 


**2023 Correos Espacio...**  
Fundación Freno al ICTUS  
13 visualizaciones...  
Nuevo
- 


**Cómo hablar**  
MIT OpenCourseWare  
16 M de...
- 


**Ictus y colesterol - Campaña...**  
Fundación Freno al ICTUS  
358 visualizaciones...
- 


**DIRECTO | Presentación d...**  
EL PAÍS  
952 visualizaciones...  
Nuevo
- 

**Curso Inductivo | Facultad de...**  
Instituto Mortaji  
433 K...
- 

**Juntos por los cuidados...**  
Facultad de ...  
378 visualizaciones...  
Nuevo
- 

**Vacúnate de la gripe y evita...**  
Fundación Freno al ICTUS  
113 visualizaciones...
- 

**Mozart - Música Clásica para...**  
HALIDONMU...  
7,4 M de...  
[Para recaudar f...](#)
- 

**2023 Ilunion Hotels espacio...**  
Fundación Freno al ICTUS  
65 visualizaciones...
- 

**Curso Inductivo | Facultad de...**  
Instituto Mortaji  
231 K...