



SUSCRÍBETE
POR 1€



Imagen de archivo de una mujer con dolor de cabeza. Foto: iStock.

Una enfermedad silenciosa: el 80% de las personas que sufren de migrañas en España son mujeres de entre 20 y 40 años

El doctor Rafael Arroyo, jefe de servicio de Neurología de Olympia Quirónsalud, resuelve algunas dudas sobre este tipo de cefalea.

4 octubre, 2023 - 02:36



EN: BIENESTAR MIGRAÑAS QUIRÓNSALUD SALUD



Sinay Sánchez

SUSCRÍBETE
POR 1€

este total, 1,5 millones sufren migrañas de tipo crónico, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

[Especialistas de Quirónsalud aconsejan operar la sinusitis crónica para evitar complicaciones]

Se trata de un tipo de cefalea muy frecuente. En este sentido, el **doctor Rafael Arroyo, jefe de servicio de Neurología de Olympia Quirónsalud**, afirma que: "Entre el 12 y el 15 % de la población puede o ha podido tener migrañas". Además, pone de relieve que detrás de estos datos hay un "claro predominio de la enfermedad en mujeres".

Las causas

Los motivos detrás de la migraña son diversos; sin embargo, hay un consenso a nivel científico que apunta a que se produce debido a una **alteración neurológica en el procesamiento de los estímulos dolorosos** de los pacientes y que, además, "cuenta con un fuerte componente hereditario", tal y como sostiene el especialista.

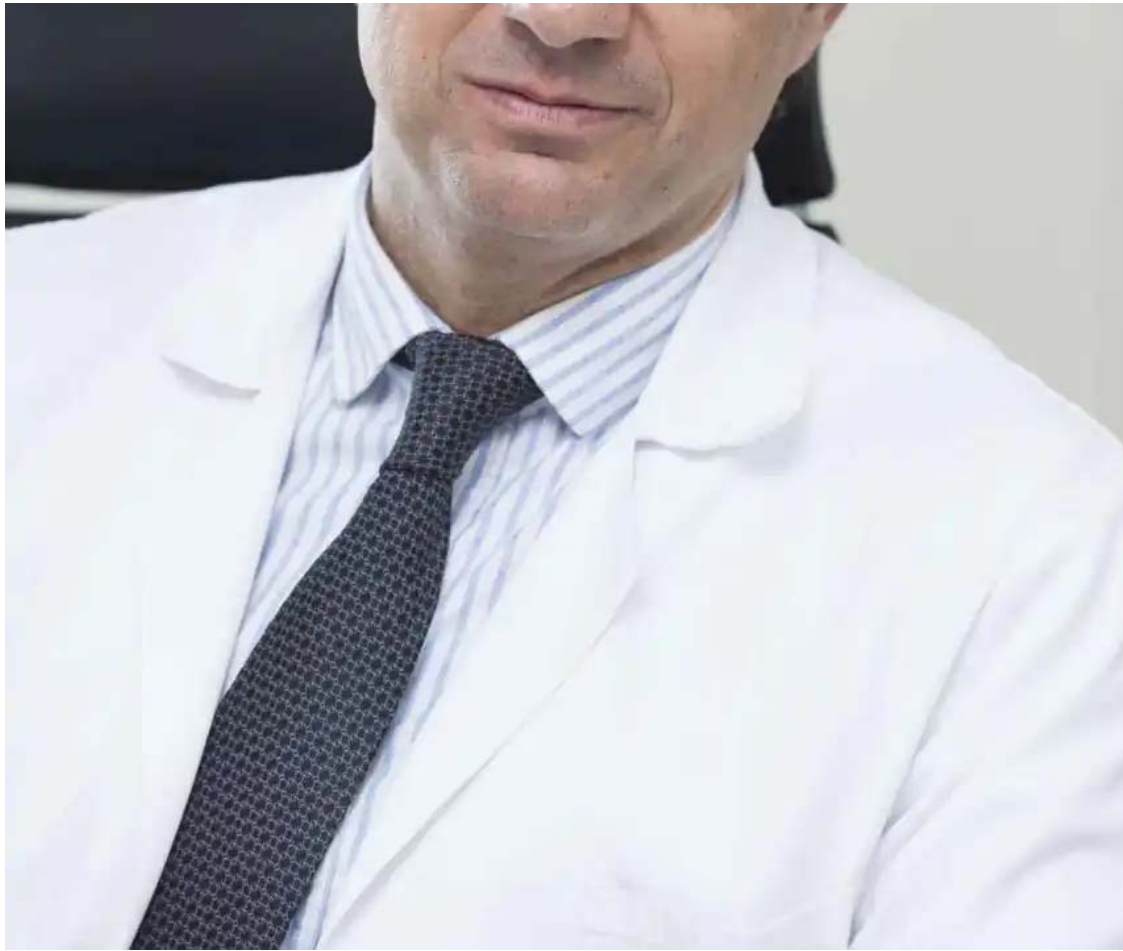
Arroyo también señala que **el dolor de cabeza suele definirse como hemicraneal**, es decir, que duele la mitad de la cabeza. A este rasgo hay que sumar otros síntomas como las náuseas y, en algunos casos, incluso vómitos. "Es una enfermedad importante por el elevado número de pacientes que la padecen y por las limitaciones que tiene este dolor en las actividades de la vida cotidiana", apunta.

La migraña crónica

La **migraña crónica es aquella que se presenta durante 15 días o más a lo largo de todo un mes**, y cuyos síntomas prevalecen al menos tres meses. Se trata de una condición que genera un deterioro significativo en la calidad de vida para quien la padece. "Son cefaleas de más difícil control y de peor pronóstico y tratamiento", explica el doctor.

Entre los factores que influyen en las personas que presentan **episodios de migraña con frecuencia están las alteraciones hormonales**. "Antes o durante la menstruación, es muy frecuente que aparezcan migrañas. También sabemos que, cuando llega la menopausia, muchas pacientes que tienen migrañas ven cómo desaparece el dolor de cabeza", continúa.



SUSCRIBETE
POR 1€

Dr. Rafael Arroyo, Neurólogo

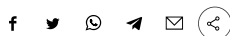
El tratamiento

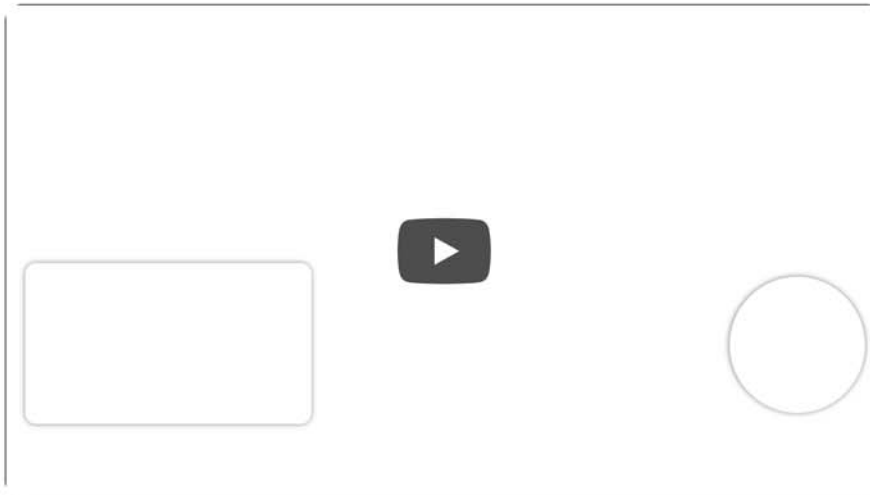
En la actualidad existen dos tipos de tratamientos: "El que utilizamos en los **ataques agudos y otro que, a veces, empleamos para la prevención** de los episodios de migraña", acorde al doctor Arroyo. Para los dolores leves o moderados se recomienda la ingesta de medicamentos de tipo analgésico o antiinflamatorios.

El especialista recomienda tomarlos lo antes posible, es decir, al inicio de dolor de cabeza tipo migraña para aliviar el malestar de manera más rápida. En caso de presentar un ataque agudo, se recomienda consumir lo que **los expertos denominan como "medicamentos de los triptanes"**.

"El triptán es un medicamento específico solo para tratar las migrañas", explica. Sobre este, apunta que será **eficaz cuando el ataque es capaz de abordarse en menos de una hora** o, como máximo, en dos. Respecto a la migraña crónica, el especialista hace referencia a distintos avances clínicos utilizando técnicas de toxina botulínica, que es administrada subcutáneamente en el cuero cabelludo.

"En estos momentos, en nuestros hospitales hemos llevado a cabo muchos de los ensayos clínicos internacionales de estos nuevos medicamentos y, por ejemplo, vamos a desarrollar nuevas toxinas botulínicas tanto para la **prevención de la migraña como para mejorar los tratamientos de la migraña crónica**", concluye.





"El número y calidad de las actividades de la Reunión Anual de la SEN será del máximo nivel"



IM Médico
332 suscriptores

Suscribirse



1



Compartir



1 visualización hace 16 horas #neurología #SEN

Con más de 150 eventos programados y una asistencia estimada en torno a 4.000 profesionales, el congreso de la Sociedad Española de Neurología se refleja en un ambicioso y completo programa que acogerá las conferencias de algunos de los neurólogos internacionales más punteros, a ...más

0 comentarios

Ordenar por



Añade un comentario...

Todos IM Médico Relacionado >



ATENCIÓN PRIMARIA,...
IM Médico
17 visualizaciones...
Nuevo



Así es como recuerdo TODO...
Tutorías Medi...
428 K...



[EN VIVO] #TardeKamika...
Radio Kamikaze
77 visualizaciones...
Nuevo



"Vamos camino de lograr ser el...
IM Médico
0 visualizaciones...
Nuevo



Basic Dental Terminology -...
Mental Dental
611 K...



Congreso SEPAR: Así es ...
IM Médico
19 visualizaciones...



"ESPAÑA está en el primer...
IM Médico
21 visualizaciones...
Nuevo



How to Speak
MIT OpenCourse...
16 M de...

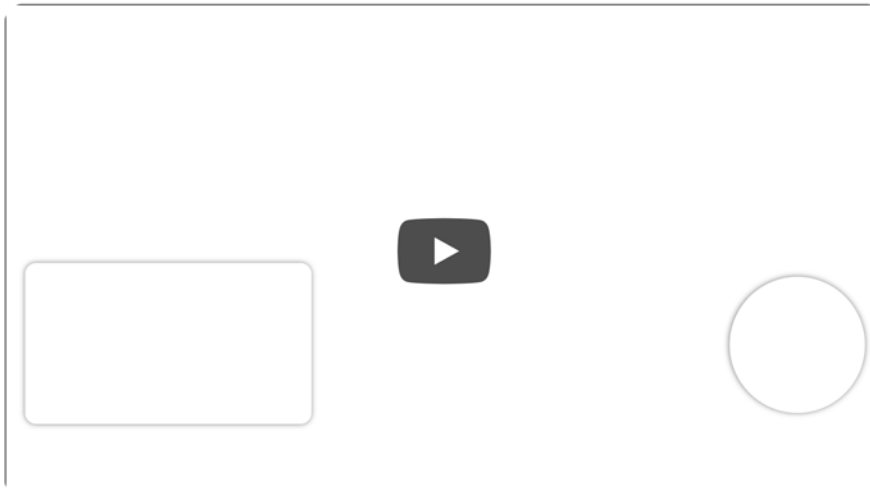
Shakira: Entrevista...
NMás
1,8 M de...

Resumen de las III Jornadas...
IM Médico
31 visualizaciones...

"El principal motor de la...
IM Médico
9 visualizaciones...
Nuevo

2h Psychedelic Colorful Neon...
Background Color
1,1 M de...

Pasado, Presente y...
Dot CSV
218 K...



"Vamos camino de lograr ser el referente de la NEUROLOGÍA en español"



IM Médico
332 suscriptores

Suscribirse

0 Likes



Compartir



0 visualizaciones hace 17 horas #neurología #sanidad #SEN

La presidencia de José Miguel Láinez dentro de la Sociedad Española de Neurología entra en su recta final. Gran parte de sus objetivos se han logrado, pandemia mediante: una relación más estrecha con el socio; incrementar la formación, sobre todo online, e internacionalizarse. Co ...más

0 comentarios

Ordenar por



Añade un comentario...

Todos IM Médico Relacionados



"El número y calidad de las...
IM Médico
1 visualización...
Nuevo



La verdad sobre la moda rápida ...
DW Documen...
1,9 M de...



Emisión en directo desde I...
Parroquia Mairena...
81 visualizaciones...
Nuevo



"ESPAÑA está en el primer...
IM Médico
21 visualizaciones...
Nuevo



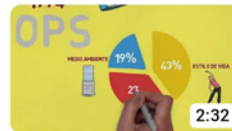
Versión Completa...
Aprendemos ...
24 M de...



Taylor Swift: NPR Music Tin...
NPR Music
15 M de...



Rodrigo Cuevas - ALLÁ ARRIBIT...
Rodrigo Cue...
24 K...



Determinantes Sociales de la...
Sociedad Mexican...
285 K...

APR Salud: 25 años innovand...
IM Médico
44 visualizaciones...

"El cuerpo percibe antes I...
Cadena SER
834 K...

Hábitos de vida en el paciente...
Semergen
225 K...

Pasado, Presente y...
Dot CSV
218 K...

30 MIN PILATES EN CASA ||...
Move With Nicole ...
194 K...

How to Speak



SENADO
DE ESPAÑA

La fachada del Senado se ilumina de verde con motivo del Día Mundial de la Meningitis



04/10/2023

La fachada histórica del Senado situada en la Plaza de la Marina Española se iluminará de verde mañana, 5 de octubre, con motivo del Día Mundial de la Meningitis.

Se trata de una iniciativa de la Asociación Española contra la Meningitis (AEM) que busca visibilizar y crear conciencia sobre esta enfermedad infecciosa que, a pesar de los avances médicos, aún persiste en nuestra sociedad. De hecho, cada año se registran alrededor de 1.000 casos de meningitis en España, siendo el 10% de estos de alta gravedad, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Desde la AEM, que representa a un extenso colectivo de afectados por esta enfermedad y a sus familias, se ha impulsado esta iniciativa, que destaca la vital importancia de su prevención, con un enfoque particular en la vacunación.

Este acto de iluminar edificios y monumentos es un esfuerzo colaborativo que ha tenido éxito en años anteriores gracias a la participación de diversas entidades, ayuntamientos e instituciones. En 2022, se iluminaron más de 50 enclaves, un número que se espera superar este año gracias al esfuerzo colectivo y al impulso de medidas preventivas que puedan salvar vidas y evitar secuelas devastadoras.

La conmemoración tiene sus raíces en 2008, año en el que se celebró el Día Mundial de la Meningitis por primera vez. Desde entonces, los miembros de la Confederation of Meningitis Organisations (CoMO) han utilizado esta fecha anualmente para destacar la meningitis como un significativo desafío de salud pública a nivel mundial.

Este sitio utiliza cookies propias y de terceros para ofrecer un mejor servicio. De conformidad con lo dispuesto en el **Real Decreto-ley 13/2012**, solicitamos su autorización para obtener datos estadísticos de su navegación por el sitio

Aceptar | Más información

SOCIEDAD

Síndrome de las piernas inquietas: síntomas, principales causas y tratamiento

65YMÁSFoto: **Big Stock**

JUEVES 5 DE OCTUBRE DE 2023

6 MINUTOS

Hasta un 90% de las personas que lo padecen podrían estar sin diagnosticar

El **síndrome de las piernas inquietas** podría afectar a 2 millones de personas en España. La **Sociedad Española de Neurología** (SEN) estima que este síndrome afecta a un 10% de los adultos y a un 4% de los niños y adolescentes. Además, según el SEN, el 90% de estas personas que lo padecen estarían **sin diagnosticar**.

El síndrome de las piernas inquietas, también conocido como enfermedad de Willis-Ekbom, es un **trastorno neurológico** que consiste en generar una necesidad de mover las piernas que no pueden controlar. Esta necesidad se genera por una sensación de ardor,

▼ **iguelo** o picazón, durante momentos



65YMAS.COM

muy común que los pacientes experimenten **dificultades para dormir** o relajarse, lo que puede afectar mucho la calidad de vida del paciente", explica la **Dra. Celia García Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.



"No en vano, el síndrome de las piernas inquietas, además de su impacto en la calidad del sueño, suele estar asociado con **ansiedad y depresión**, además de que puede tener un significativo impacto en las relaciones sociales y laborales", añade.

En la mayor parte de los casos, sobre todo al inicio de la enfermedad, los **síntomas** se presentan de manera muy discreta y fugaz, provocando que la mayoría de los pacientes no consulten sus síntomas hasta que la enfermedad ha pasado a una segunda fase. Esto genera que **el diagnóstico se vea retrasado varios años**

65YMAS.COM

Sobre todo, explica la doctora, "son los casos que se inician en la edad pediátrica, cuando la presencia de estas molestias en las extremidades puede ser achacadas a dolores de crecimiento o a hiperactividad, donde se dan los mayores retrasos en el diagnóstico". "Y, sin embargo, sabemos que al menos un 25% de los pacientes comienzan a experimentar los síntomas de la enfermedad en la infancia o en la adolescencia", añade.

Recomendaciones

Los casos que se inician a edades más tempranas son las que pueden llegar a convertirse en los **casos más graves**. Alrededor de un 20% de los casos más graves del síndrome de piernas inquietas se da en personas cuyos **síntomas** empezaron antes de los 20 años. "En todo caso, no se trata de una enfermedad que solo debute en la infancia o en la adolescencia. Ya que, aunque puede iniciarse a cualquier edad, en general, la gran mayoría de las personas comienzan a experimentar los síntomas a partir de la cuarta década de la vida. Además, es más común en mujeres que en hombres", afirma García Malo.

Por lo tanto, la recomendación es que todas las personas que experimenten **molestias en las piernas**, sobre todo cuando ocurren con tal frecuencia que dificultan el inicio o el mantenimiento del sueño, consulten con su médico para **obtener un correcto diagnóstico**, estudiar



ciertas enfermedades y condiciones médicas, como la insuficiencia renal, la diabetes, el embarazo, neuropatías, afecciones de la médula espinal o a enfermedades como el Parkinson o la esclerosis múltiple.

"Dependiendo de si se identifica o no algún tipo de causa subyacente, variará el tratamiento. En todo caso, por lo general, **el tratamiento** se centrará en abordar los síntomas y mejorar la calidad del sueño. Los enfoques terapéuticos pueden incluir **cambios en el estilo de vida**, como evitar el consumo de cafeína y alcohol, mantener una rutina regular de sueño, hacer ejercicio y aplicar técnicas de relajación. Y en casos más graves o cuando la enfermedad interfiere significativamente con la calidad de vida, existe medicación específica para mejorar los síntomas", explica la Dra. Celia García Malo.

"En todo caso es importante que se realice un **correcto seguimiento** de la evolución de la enfermedad y de sus síntomas para tratar de que esta enfermedad no vaya a más. Ya que, cuando la enfermedad evoluciona y los pacientes sufren una forma grave de esta enfermedad, es mucho más difícil dar con una pauta de tratamiento que sea efectiva".

Sobre el autor:

65ymas





Un científico trabajando con material genético. / Andrew Brookes

Sólo en nuestro país se estima que casi un millón de personas vive a día de hoy con un diagnóstico de alzhéimer, según los datos de la [Sociedad Española de Neurología](#). Una cifra que resulta especialmente dolorosa si tenemos en cuenta que hasta el momento no contamos con **tratamientos curativos** para la enfermedad, sino sólo con estrategias para ralentizar la progresión de los síntomas.

Son muchas las avenidas que los científicos exploran en la búsqueda de nuevas terapias frente a las patologías neurodegenerativas, y una de las más prometedoras es la de la **terapia genética**. Se trata, no obstante, de una tecnología en fases incipientes de desarrollo, que aún plantea un gran número de dudas y enigmas.

sencillos que sacian el hambre, ayudan a adelgazar y mejoran la salud [Ver Más](#)


MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

[genética](#)[Alzhéimer](#)[Salud](#)[Terapia](#)

¿En qué consisten?

Las terapias genéticas son todas aquellas que buscan tratar enfermedades congénitas o adquiridas **modificando el ADN del paciente**. Esto puede incluir introducir, eliminar o alterar genes específicos que de alguna manera se relacionan con las causas subyacentes de una condición.

20minutos



Para llevar a cabo estos cambios en una parte tan esencial de nuestro ser biológico como es el material genético, explica el portal de noticias sobre salud [Healthline](#), comúnmente se emplea lo que se conoce como vector; frecuentemente, virus modificados genéticamente (existen también otras clases) para que se introduzcan en las células objetivo y, en lugar de reproducirse sin control, provoquen las alteraciones buscadas. En el contexto específico del alzhéimer, las células objetivo pertenecen típicamente al **sistema nervioso**.

Una vez dentro de las células del huésped, los genes introducidos o modificados se integran en el ADN y desencadenan la producción de **proteínas específicas** (el tipo de molécula en el que nuestro organismo traduce de manera natural los genes para que pueda 'materializarse' la información contenida en ellos). Por ejemplo, estas nuevas proteínas introducidas terapéuticamente pueden corregir anomalías genéticas preexistentes, reducir acumulaciones dañinas de proteínas como las placas de beta-amiloide típicas del alzhéimer, promover la supervivencia de las células o modular la respuesta inmunológica.

¿En qué estado se encuentran las terapias genéticas?

Este enfoque se encuentra aún en etapas experimentales, y plantea algunas dificultades en el caso del alzhéimer. En primer lugar, hay que tener en cuenta que no está del todo claro cuál es el papel concreto de la genética en la patología del alzhéimer; de hecho, en un sentido más amplio existe [un fascinante debate científico sobre las causas de la enfermedad](#). Algunas teorías postulan que ciertos **cambios genéticos** en las células pueden contribuir a la progresión del alzhéimer, pero no está claro si estos cambios son heredados o de origen ambiental.

NOTICIA DESTACADA



[Un nuevo análisis de sangre detecta un indicador clave de la enfermedad de Parkinson](#)

Sea como sea, algunos ensayos con terapias genéticas para el alzhéimer han logrado provocar cambios genéticos en las células objetivo (como los recopilados en una revisión de la literatura publicada en el medio especializado [Journal of Alzheimer's Disease](#)), llegando incluso a lograr **reducir las acumulaciones de proteínas anormales** en el tejido cerebral características de la enfermedad (llamadas placas de beta-amiloide) y a mejorar la memoria en modelos animales (según un artículo publicado en la revista académica [Human Molecular Genetics](#))

¿La clave para una cura?

Ciertamente, las terapias genéticas están abriendo horizontes prometedores en el tratamiento del alzhéimer. No obstante, es difícil asegurar con certeza si son la llave para **una potencial cura del alzhéimer**, en gran medida debido a la complejidad de la propia enfermedad y al modo en el que los diferentes factores de riesgo que conocemos contribuyen a la patología.

NOTICIA DESTACADA



Prometedores resultados del primer fármaco 'silenciador de genes' contra el Alzheimer

Las nuevas tecnologías de edición genética están permitiendo cada día una mayor precisión a la hora de corregir las mutaciones que se han asociado a enfermedades como el alzhéimer; por otro lado, la ciencia cada vez pone más de manifiesto la influencia de **factores del estilo de vida y del ambiente** en el desarrollo del alzhéimer, dificultando la eliminación de la enfermedad.

Por ello, en la actualidad las terapias genéticas en desarrollo para el alzhéimer buscan más bien la ralentización de la progresión, la reducción de los síntomas, o el retraso del inicio del cuadro. La investigación futura con estas metas en mente es esencial para refinar estas estrategias y **mejorar su efectividad** a la hora de mejorar la vida de los pacientes.

¿Cuáles son las terapias más prometedoras?

El genético no es el único flanco por el que los investigadores están tratando de abordar el alzhéimer. En los últimos años, son muchas las áreas que han visto **desarrollos interesantes** que podrían resultar interesantes para tratar la enfermedad.

NOTICIA DESTACADA



Así es como fumar marihuana aumenta tu riesgo de sufrir un infarto o un ictus

Por ejemplo, una línea que podría ayudar a ralentizar el deterioro cognitivo que se asocia a esta condición es la de las terapias de anticuerpos monoclonales; precisamente, la **Sociedad del alzhéimer** cita **tres de estos fármacos aún en fase de desarrollo** entre los fármacos modificadores de la enfermedad más prometedores en la actualidad.

20minutos

con alzhéimer), las terapias con células madre, el uso de fármacos antiinflamatorios, el uso de medicamentos neuroprotectores, las estrategias de vacunación frente a las formas anormales de las proteínas beta-amiloide o tau, la medicina de precisión (basada en personalizar el tratamiento en base al perfil genético y molecular específico de cada paciente), los factores neurotróficos o la **combinación de terapias**.

Aunque **la cura esté lejana**, y los tratamientos aún sean difíciles, en conjunto estas líneas de investigación dibujan un mejor futuro para los pacientes con alzhéimer, que quizás a lo largo de las próximas décadas van a ver sustancialmente aumentada su esperanza y calidad de vida.

NOTICIA DESTACADA



El síntoma precoz que advierte del riesgo de alzhéimer en las mujeres

Referencias

Sociedad Española de Neurología. *El 35% de los casos de Alzheimer se pueden atribuir a nueve factores de riesgo modificables* (2019). Consultado online en <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link280.pdf> el 03 de octubre de 2023.

Rashida Ruwa. *What to Know About Gene Therapy for Alzheimer's Disease*. Healthline (2023). Consultado online en <https://www.healthline.com/health/alzheimers/alzheimers-gene-therapy-treatment#what-is-gene-therapy> el 03 de octubre de 2023.

Matthew J. Lennon, Grant Rigney, Vanessa Raymont, Perminder Sachdev. *Genetic Therapies for Alzheimer's Disease: A Scoping Review*. Journal of Alzheimer's Disease (2021). DOI: [10.3233/JAD-215145](https://doi.org/10.3233/JAD-215145)

Griciuc A, Federico AN, Natasan J, Forte AM, McGinty D, Nguyen H, Volak A, LeRoy S, Gandhi S, Lerner EP, Hudry E, Tanzi RE, Maguire CA. *Gene therapy for Alzheimer's disease targeting CD33 reduces amyloid beta accumulation and neuroinflammation*. Human Molecular Genetics (2020) DOI: [10.1093/hmg/ddaa179](https://doi.org/10.1093/hmg/ddaa179).

Tedeschi DV, da Cunha AF, Cominetti MR, Pedroso RV. *Efficacy of Gene Therapy to Restore Cognition in Alzheimer's Disease: A Systematic Review*. Current Gene Therapy (2021) Doi: [10.2174/1566523221666210120091146](https://doi.org/10.2174/1566523221666210120091146).

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva newsletter.

DIRECTO Inversión de Sánchez | Siga la última hora de las negociaciones del líder del PSOE

IV SIMPOSIO DEL OBSERVATORIO DE LA SANIDAD

Los cambios que necesita la sanidad actual



Alberto Villarejo, José Andrés Gómez, Raúl Martínez y Miguel Medina.

Los neurólogos alertan del "tsunami" de alzhéimer que va a llegar: "España no está preparada"

Por primera vez en décadas los nuevos fármacos ofrecen esperanzas de tratamiento, pero queda mucho por delante.

4 octubre, 2023 - 12:56

GUARDAR

EN: CEREBRO ENFERMEDADES DEGENERATIVAS NEUROLOGÍA OBSERVATORIO DE LA SANIDAD

P. Fava

PORTADA

EVENTOS

SIGUIENTE >

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

Una diadema para el pelo permite identificar síntomas precoces del Alzheimer durante el sueño, según científicos

Christina Thykjaer

4-5 minutos



Científicos llevan a cabo el estudio de la actividad cerebral de un paciente (Shutterstock)

A pesar de los múltiples [avances científicos](#) en la lucha contra la enfermedad de **Alzheimer** en los últimos años, los investigadores aún no han encontrado las causas principales ni la cura para este trastorno neurodegenerativo que afecta a más de 800.000 personas en España, según la **Sociedad Española de Neurología** (SEN). No obstante, un estudio reciente ha

encontrado un mecanismo clave que puede **identificar los síntomas precoces del Alzheimer durante el sueño** antes de que aparezcan los primeros indicios de la enfermedad.

Científicos estadounidenses del Campus Médico de Anschutz de la Universidad de Colorado y de la Universidad de Washington han desarrollado una especie de **diadema para el pelo que tiene la capacidad de medir y evaluar la actividad cerebral** durante el sueño y que puede detectar síntomas del trastorno en sus fases más tempranas.

Te puede interesar: [El ictus: qué es, cuáles son los síntomas y cómo prevenirlo](#)

El estudio, publicado en el *Journal of the Alzheimer's Association*, ha logrado identificar una relación entre las mediciones de la actividad eléctrica del cerebro, a través de electroencefalograma (EEG), con ciertos cambios moleculares en el cerebro que **indican la presencia de la enfermedad** en sus etapas presintomáticas.

El aparato que han creado los investigadores estadounidenses, denominado biomarcador digital, “permite utilizar cualquier dispositivo EEG simple con diadema como **rastreador de actividad física para la salud del cerebro**”, ha afirmado el autor principal del estudio, el profesor asistente de neurología en la Facultad de Medicina de la Universidad de Colorado, Brice McConnell. Además, el estudio también ha concluido que las etapas iniciales del daño cognitivo producido por la enfermedad pueden detectarse con las señales de EEG.

Te puede interesar: [Las consecuencias de la falta de vitamina D y cómo prevenirla en invierno: “Su déficit se ha relacionado con algunos cánceres y otras enfermedades”](#)

“Demostrar cómo podemos evaluar biomarcadores digitales

para indicaciones tempranas de enfermedades utilizando dispositivos de diadema accesibles y escalables en el hogar es **un gran avance en la detección y mitigación de la enfermedad de Alzheimer** en sus primeras etapas”, ha apuntado el científico que ha descubierto que los niveles anormales de proteínas, identificados a través de estas herramientas, están relacionados con reactivaciones de la memoria durante el sueño.

Según han detallado los autores de la investigación, las conclusiones son significativas ya que **la detección precoz de la enfermedad de Alzheimer es clave para empezar un tratamiento lo antes posible** y para tomar medidas preventivas que pueden frenar la progresión del trastorno. **El estudio ha analizado datos de un total de 205 adultos y es la investigación más grande de este tipo hasta la fecha.**



Una mujer con problemas de memoria (DPA)

De las **más de 800.000 personas que padecen la enfermedad de Alzheimer en España**, la gran mayoría de los casos surgen en personas de edad avanzada. Según cifras del

Plan Integral de Alzheimer y Otras Demencias del Ministerio de Sanidad, la prevalencia del trastorno neurodegenerativo ronda el 12% en las personas que tienen entre 80 y 84 años, **el 20% entre los que tienen entre 85 y 89 años** y hasta el 39% entre mayores de 90 años.

Sin embargo, según han apuntado desde la Sociedad Española de Neurología, **cerca del 30% de los casos de la enfermedad siguen sin diagnosticarse** y, por tanto, se estima que la tasa real de incidencia del Alzheimer supera a los 40.000 casos que cada año son diagnosticados en España.

ES LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE EN MUJERES

Los ictus y la importancia de detectarlos cuanto aprende a identificarlos con estas 4 pautas

Los ictus y su relevancia cobran fuerza en modo prevención para aprender que pueden detectarse. entre 110.000 y 120.000 personas sufren al año un la primera causa de fallecimiento en mujeres y la segunda en hombres.

05-10-2023, 09:00:00 **Marcas y Mercados.**

Anualmente entre 110.000-120.000 personas sufren un ictus en España, de los que la mitad aproximadamente se queda con secuelas discapacitantes o fallece, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Y es que en nuestro país representa la primera causa de muerte en mujeres, la segunda en hombres; así como la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda de demencia.

“No son palabras nada alentadoras, si bien la buena noticia es que 9 de cada 10 casos de ictus pueden evitarse si se sigue un estilo de vida saludable y un cuidado de los factores de riesgo que más adelante detallaremos”, asegura el doctor Mirko Alavena, especialista en Neurología del **Hospital Quirónsalud Torre vieja**.

 Emitiendo en directo

Concretamente, explica que la apoplejía cerebral, también conocida como accidente cerebrovascular (ACV) o ictus, es una emergencia médica que puede tener consecuencias graves para la salud y que suele estar provocada por una interrupción o alteración del flujo sanguíneo en una parte del cerebro, ya sea por la oclusión de una arteria (infarto) o su ruptura (hemorragia).

EL INICIO DE LA SOSPECHA

En caso de sospechar una apoplejía (o ictus), el doctor Alavena señala que debemos evaluar:

1.Cara: Ordenar a la persona que sonría; observar si una mitad de la cara se mueve y la otra no.

2.Brazos: Ordenar a la persona que eleve y mueva los brazos; observar si uno es más débil o torpe.

3.Lenguaje: Hablar a la persona y pedirle que hable; observar si no puede emitir lenguaje o si no entiende lo que se le está diciendo.

4.Tiempo: Si se cumple algo de lo anterior debemos llamar de inmediato al número de emergencias, pues el tiempo es el factor más importante en las posibilidades de recuperación.

Así, el experto de Quirónsalud Torrevieja destaca que es crucial reconocer los síntomas de la apoplejía para buscar atención médica de inmediato; siendo los más comunes según enumera:



Entumecimiento o debilidad repentina en la cara, en el brazo, o en la pierna; y especialmente en un lado del cuerpo.

Dificultad para hablar o comprender el lenguaje.

Seis valores del Ibex 35 arrancan el último trimestre con potenciales de más del 40%

Pérdida de visión repentina en uno o en ambos ojos.

Mareos intensos, pérdida de equilibrio, o de coordinación.



Emitiendo en directo



Dolor de cabeza repentino y severo sin causa conocida.

Es importante recordar el acrónimo F.A.S.T para reconocer los síntomas de un ACV: 'Face' (cara), 'Arms' (brazos), 'Speech' (habla), y 'Time' (tiempo).

La importancia de elegir bien el sector de nuestras inversiones

“Si alguien muestra estos síntomas es fundamental llamar inmediatamente a los servicios de emergencia. Una vez tratado el evento agudo, la persona deberá recibir rehabilitación de daño cerebral adquirido (neurorrehabilitación) para recuperar en la medida de lo posible su funcionalidad previa al evento”, remarca el doctor.

La apoplejía es una afección grave, según prosigue, y que requiere de una atención médica inmediata. Es por ello por lo que este especialista insiste en la importancia de reconocer los síntomas y de buscar ayuda rápidamente: “Esto puede marcar la diferencia en el pronóstico y en la recuperación del paciente”.

Y es que, tal y como lamenta el neurólogo, puede ser permanente si el daño neurológico persiste. Eso sí, recuerda que, en algunos casos de infarto, el flujo sanguíneo puede restablecerse de manera espontánea y desaparecer los síntomas, lo que se conoce como ataque isquémico transitorio o AIT, si bien las personas que los sufren tienen muy altas posibilidades de sufrir un infarto cerebral permanente en las siguientes semanas si no se toman las medidas preventivas adecuadas.

CÓMO PREVENIR LA APOPLEJÍA

Con ello, defiende el doctor Mirko Alavena, especialista en Neurología de Quirónsalud Torrevieja que, al tomar medidas para prevenir la apoplejía, como mantener una presión arterial saludable, seguir una dieta equilibrada y mantener un estilo de vida activo, se puede reducir significativamente el riesgo de sufrir un ACV.

“Aunque algunos factores de riesgo de apoplejía, como la edad y los

Fuente: www.estrategiasdeinversion.com



Emitiendo en directo



antecedentes familiares, no se pueden modificar, hay medidas que se pueden tomar para reducir el riesgo de sufrir un ictus”, remarca.

Algunas recomendaciones incluyen, según detalla este experto:

- **Mantener una presión arterial saludable:** Controlar la presión arterial alta puede ayudar a reducir el riesgo de apoplejía.
- **Seguir una dieta equilibrada:** Consumir una dieta rica en frutas, en verduras, en granos enteros, en pescado, y limitar el consumo de grasas saturadas y de sodio puede ayudar a mantener la salud cardiovascular.
- **Mantener un peso saludable:** Mantener un índice de masa corporal (IMC) dentro del rango normal puede reducir el riesgo de apoplejía.
- **Hacer ejercicio regularmente:** Realizar actividad física de forma regular ayuda a mantener el corazón y los vasos sanguíneos saludables.
- **No fumar:** Fumar daña los vasos sanguíneos y aumenta el riesgo de apoplejía.
- **Limitar el consumo de alcohol:** El consumo excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de apoplejía.
- **Realizar un control médico periódico según las pautas de su médico de cabecera o general** puede ayudar a detectar factores de riesgo asintomáticos.

MAS NOTICIAS, ANÁLISIS Y COTIZACIONES SOBRE

Sanidad

Oficial : El gobierno te instala paneles solares si eres propietario en estas provincias

Ayudas solares 2023 | Patrocinado

 Emitiendo en directo





Mes mundial do Alzheimer

Biblioteca Pública de Santiago de Compostela Ánxel Casal, Santiago de Compostela

miércoles, 4 de octubre - martes, 31 de octubre



Mes mundial do Alzheimer / MES MUNDIAL DO ALZHEIMER

PUBLICIDAD

Proclamado por la Organización Mundial de la Salud, el 21 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Alzheimer, afección mental considerada un desafío crucial para la salud pública en el siglo XXI. Desde el año 2012 la Federación Internacional del Alzheimer extendió dicha conmemoración a todo el mes, cumpliéndose este año el duodécimo aniversario del Mes Mundial del Alzheimer, enfermedad neurológica que, según datos de la Sociedad Española de Neurología, actualmente padecen unas 800.000 personas en España.

Con el Mes Mundial del Alzheimer, se pretende llevar a cabo una campaña internacional para concienciar sobre la demencia y hacer frente al estigma que acarrea. El tema central de la campaña de este año, "Nunca es demasiado pronto. Nunca es demasiado tarde", está centrado en los factores de riesgo y en el papel fundamental que desempeña su reducción para evitar, retrasar o mismo prevenir estas patologías neurodegenerativas. Cada año, las asociaciones de Alzheimer y de demencia, así como todas las personas que participan en el tratamiento, la atención y el apoyo a los pacientes, unen sus fuerzas en todo el mundo para organizar actos de concienciación e información, con el propósito de promover una mejor comprensión de la enfermedad que sirva para reducir el impacto de la demencia en las personas, las familias y la sociedad en su conjunto.

La Biblioteca Ánxel Casal quiere participar en esta conmemoración presentado una selección de libros de narrativa, cómics, libros informativos y películas sobre el Alzheimer que encontraréis para su consulta y préstamo en el segundo piso. La muestra puede visitarse durante el horario de apertura de la biblioteca.



Aragón Radio > Podcast > Emisiones > “Lo tengo en la punta de la lengua”

“Lo tengo en la punta de la lengua”

En Maravillosamente



04/10/2023

Duración: 00:06:44



Seguro que, en muchas ocasiones, quieres contar algo pero no te sale la palabra exacta que lo define. Nos preguntamos cuándo es normal este fenómeno y en qué casos podemos detectar tempranamente un trastorno neurológico con la Dra. Elena Muñoz, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Más podcasts de Maravillosamente



¿Por qué es beneficioso para tu
Hace 1 día



Excesivo uso del “dramatismo” en
Hace 6 días



Cuidarse el cerebro suena extraño pero
Hace 7 días



¿Cualquier tiempo pasado fue mejor?
Hace 8 días

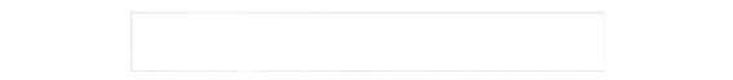
Privacidad



ENTIENDE TU SALUD 4-10-2023 Claves y conceptos generales de la epilepsia, con Juan José Poza Aldea

REPRODUCIR (https://www.ivoox.com/apx_bk_showPopover_117156645_1.html)

00:00 29:40



Descripción de ENTIENDE TU SALUD 4-10-2023 Claves y conceptos generales de la epilepsia, con Juan José Poza Aldea

(Vótame en los Premios IVOOX 2023) (https://go.ivoox.com/vv/premios23?pr=1104128)
- La Epilepsia es de las enfermedades más relevantes del campo de la neurología, afectando a millones de personas a lo largo de todo el mundo. La epilepsia puede tener múltiples causas, como lesiones cerebrales, trastornos genéticos o problemas vasculares en el cerebro, y aunque no suele tener cura concreta, la mayoría de las personas con epilepsia pueden controlar sus crisis de una forma más que satisfactoria por medio de los distintos abordajes. Juan José Poza Aldea es médico neurólogo en Centro Médico Iligaita, coordinador del grupo de estudio de epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y coordinador del comité científico de la Sociedad Española de Sueño (SES)

- salud (https://www.ivoox.com/podcast-salud_sa_91380_1.html)
- medicina (https://www.ivoox.com/podcast-medicina_sa_95577_1.html)
- prevencion (https://www.ivoox.com/podcast-prevencion_sa_97196_1.html)
- seguridad (https://www.ivoox.com/podcast-seguridad_sa_912078_1.html)
- consejo (https://www.ivoox.com/podcast-consejo_sa_915209_1.html)

Lee el episodio

Este contenido se genera a partir de la locución del audio por lo que puede contener errores.
Buenos días bienvenido a él tiene tu salud un podcast divulgativo para aprender sobre medicina y temas sanitarios de forma sencilla yo soy gonizato vaquero y me puedes encontrar en las redes twitter instagram o tiktok como arroba en tener tu salud y ahora también en youtube cómo entiendo tu salud y en el correo electrónico entiendo tu salud arroba gmail punto com hoy os traigo una entrevista que hice desde el fm el consejo estatal de estudiantes de medicina de españa siendo yo coordinador de salud pública a Juan José Poza Aldea es el coordinador del grupo de trabajo de epilepsia de la sen la sociedad española de neurología Juan José es todo un experto en el campo y por eso creo que merece la pena traer aquí esta entrevista desde el fm que aprovecho para recomendaros seguir el podcast del fm llamado cem toks os lo dejare en la

Mostrar

Comentarios

Anónimo

Escribe un comentario...

PUBLICAR

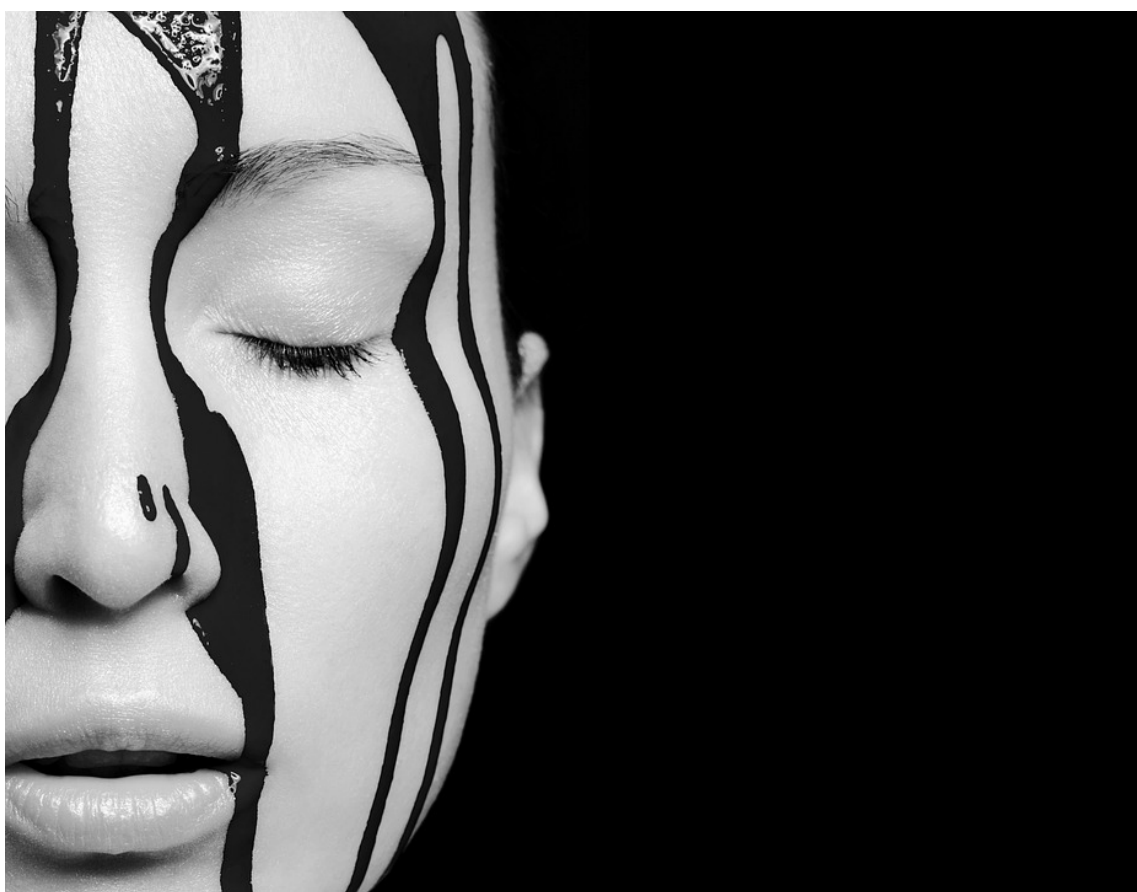
Más de Salud, hogar y consumo

- PEPPY'S PODCAST 2-10-2023 Decepciones y Sorpresas durante el cáncer de mama (https://www.ivoox.com/peppys-podcast-2-10-2023-decepciones-sorpresas-durante-el-audio-mp3_rf_115349787_1.html) (https://www.ivoox.com/podcast-clm-activa-radio_sa_111104128_1.html) | 17:19
- ENTIENDE TU SALUD 27-9-2023 La Sífilis o "lues" (https://www.ivoox.com/entiede-tu-salud-27-9-2023-la-sifilis-o-lues-audios-mp3_rf_116754006_1.html) (https://www.ivoox.com/podcast-clm-activa-radio_sa_111104128_1.html) | 29:56
- 2-10-2023 ¿Qué es importante el balance energético? (https://www.ivoox.com/por-es-importante-balance-energetico-audios-mp3_rf_117083729_1.html) En Muy al Día (https://www.ivoox.com/podcast-muy-al-dia_sa_111388230_1.html) | 04:12
- 145: Leche VS Sustitutos ¿Cuál Es Mejor Para Tu Salud? (https://www.ivoox.com/145-leche-vs-sustitutos-cual-es-mejor-para-audios-mp3_rf_116908666_1.html) (https://www.ivoox.com/145-leche-vs-sustitutos-cual-es-mejor-para-audios-mp3_rf_116908666_1.html) | 19:09
- VER TODOS (HTTP://WWW.IVOOX.COM/AUDIOS-SALUD-HOGAR-CONSUMO_SA_F441_1.HTML)
- el-la-importante-leche-audios-mp3_rf_116908666_1.html
- leche-audios-mp3_rf_116908666_1.html
- vs-sustitutos-audios-mp3_rf_116908666_1.html
- 145-leche-vs-sustitutos-cual-es-mejor-para-audios-mp3_rf_116908666_1.html
- mejor-para-audios-mp3_rf_116908666_1.html

capsulainformativa.cl

Insomnio menstrual: Las mujeres pierden cerca de cinco meses de sueño a lo largo de su vida – Cápsula Informativa

3–4 minutos



- ***Cada mujer vive de forma diferente su periodo. Algunas sufren de insomnio o hinchazón, además de las distintas complicaciones que trae el despertar para tener que cambiarse las toallas higiénicas.***
- ***De acuerdo con una encuesta de insomnio en el***

periodo, realizada por Essity a nivel global, el 89% de las mujeres experimentan manchados durante la noche cuando están menstruando.

Los trastornos de sueño son comunes en nuestra sociedad. Según cifras de la Sociedad Española de Neurología, alrededor del 20% de la población mundial sufre algún problema a la hora de dormir. En las mujeres, parece que existe una relación entre el ciclo menstrual y el sueño, pues 1 de cada 2 asegura sufrir de insomnio durante su periodo, lo que significa que pierden alrededor de 5 meses de sueño a lo largo de su vida, según los datos entregados por la encuesta de Periodsomnia.

Factores como el estrés y problemas de salud influyen en la cantidad y calidad del sueño. Además, durante el ciclo menstrual, la posibilidad de sufrir de manchados en la ropa y sábanas, y el levantarse para cambiar la toalla higiénica, son situaciones que evitan que las mujeres tengan un buen descanso.

Es por esta razón que Nosotras®, marca de protección femenina de Essity, empresa sueca líder mundial en higiene y salud, en su búsqueda para facilitar las experiencias de los ciclos femeninos, desarrolló la tecnología Max CurV para sus toallas Nocturnas, como aliada para que las mujeres puedan tener días y, sobre todo, noches de mayor bienestar.

Además, Nosotras® presenta una serie de recomendaciones a considerar a la hora de dormir para tener un mejor descanso:

1. Establece un horario de sueño: Trata siempre de ir a la cama y levantarte a la misma hora todos los días. Además, evita exponerte a la luz del celular por lo menos con una hora de antelación.
2. Crea un ambiente adecuado para descansar: Busca que tu

habitación tenga completa oscuridad. Para eso puedes utilizar cortinas opacas o antifaz. Disponer de un lugar cómodo te ayudará a descansar mejor y más plenamente.

3. Evita el estrés antes de acostarte: Toma un baño antes de dormir, realiza ejercicios de respiración o medita un momento. Es ideal también que puedas realizar una rutina de ejercicio moderado algunas horas antes de ir a dormir.
4. Mantén una dieta equilibrada: Cena temprano y ligero, evitando el exceso de sal, azúcar y comidas pesadas que puedan contener picante o demasiada grasa antes de dormir. Estos alimentos podrían causarte malestar o problemas estomacales.
5. Utiliza los productos de protección femenina adecuados: Para mantener un buen descanso es importante que las mujeres elijan productos de higiene con los que se puedan sentir seguros a la hora de dormir. Por ello, con el propósito de evitar el sueño interrumpido y gozar de un descanso pleno.

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

El ictus: qué es, cuáles son los síntomas y cómo prevenirlo

Christina Thykjaer

3–4 minutos

0 seconds of 1 minute, 51 seconds Volume 90%

El ictus: qué es, cuáles son los síntomas y cómo prevenirlo

El ictus es un accidente cerebrovascular que ocurre cuando el flujo de sangre a una parte del [cerebro](#) se interrumpe o se reduce y se priva al cerebro de oxígeno y nutrientes esenciales. Según la Clínica Universidad de Navarra, es **una de las causas más importantes de incapacidad permanente de los adultos** y la segunda causa de muerte en España (la primera en mujeres).

Cuando una persona sufre un ictus, **cada minuto que pasa reduce las probabilidades de recuperación** y las secuelas de este tipo de accidente cerebrovascular pueden tener un efecto discapacitante importante en la vida posterior del paciente. Por tanto, conocer cuáles son los síntomas de un ictus es clave para recibir atención médica inmediata y reducir las consecuencias del ictus.

Te puede interesar: [Las consecuencias de la falta de vitamina D y cómo prevenirla en invierno, según una endocrinóloga](#)

Según el Hospital Clínic de Barcelona, un ictus es la “interrupción de la circulación de sangre que llega al cerebro

debido a que **un vaso sanguíneo se ha roto o ha quedado taponado**". En consecuencia, la sangre no puede llegar de forma correcta al cerebro y las células nerviosas afectadas no reciben oxígeno y se mueren.

En el 85% de los casos, se trata de una interrupción súbita del flujo sanguíneo a una parte del cerebro, también conocida como **isquemia cerebral**. Por otra parte, en el restante 15% de los pacientes, el ictus se produce como consecuencia de una rotura de arteria o vena cerebral, lo que se denomina **hemorragia cerebral**.

Te puede interesar: [Los 9 primeros síntomas del embarazo que pueden confundirse con la regla y cómo diferenciarlos](#)

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **más de 110.000 personas sufren un ictus en España cada año**, de las cuales al menos un 15% fallecerá y un 30% se quedará en situación de dependencia funcional. En general, los indicios de un ictus inminente incluyen los siguientes síntomas:

- Pérdida de fuerza repentina en partes del cuerpo (cara, brazo y/o pierna, por ejemplo)
- Desviaciones de la comisura de los labios
- Dolor de cabeza fuerte y súbito
- Pérdida parcial o total de la visión
- Dificultad para hablar
- Vértigo
- Pérdida de sensibilidad u hormigueos en la cara, brazos y piernas





Síntomas de un ictus (Shutterstock)

Según la Fundació Ictus, en gran medida, se puede evitar la enfermedad **eliminando ciertos hábitos como el consumo de tabaco o el sedentarismo**, así como evitar el estrés y el consumo de alcohol. Además, controlar el peso, seguir una dieta equilibrada y hacer ejercicio de forma regular también contribuye a disminuir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, así como controlar la ingesta de azúcar, vigilar el colesterol, tomarse el pulso y reducir la presión arterial.

Sin embargo, no todos los factores de riesgo se pueden cambiar como, por ejemplo, la edad, los factores genéticos o la etnia, ya que el riesgo de sufrir un ictus es desigual en función de esta. Según la Fundació Ictus, **las personas negras y los latinoamericanos tienen mayor incidencia** y mortalidad por ictus que, por ejemplo, las personas caucásicas.

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

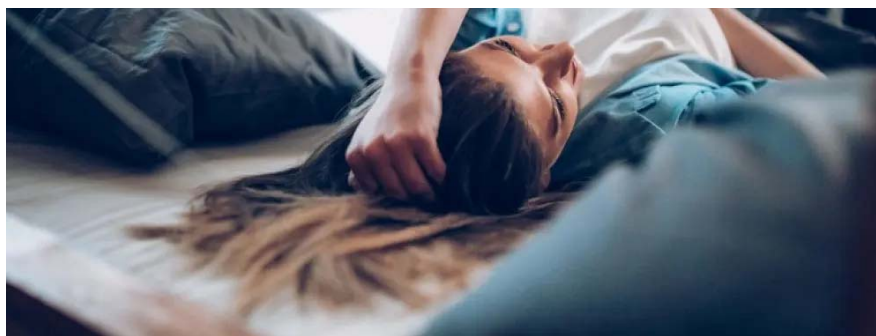
ISA ESPÍN / NOTICIA / 05.10.2023 - 07:00H



Condiciona el apetito y hasta la hormona del crecimiento, dormir bien es fundamental para la salud. Tanto las fases del sueño como un óptimo descanso influyen directamente en el adecuado funcionamiento de nuestro organismo.

[La manera que afecta el sueño al Alzheimer, depresión, diabetes, cáncer o el sexo](#)
[Todas las formas de aliviar la apnea del sueño: de los aparatos dentales al CPAP](#)





Durante el proceso del sueño, el cuerpo sufre una serie de cambios necesarios para la salud. / iStockphoto

Nunca has pensado, ¿por qué vemos mejor cuando nos despertamos que el resto del día? Eso es porque la vista se regenera **durante el sueño**.

Dormir bien es fundamental para que nuestro cuerpo rinda durante el día, pero no solo eso. En España se duerme poco y mal, según la Sociedad Española de Neurología, se calcula que el 48% de la población adulta y el 25% de la población infantil no goza de un **sueño de calidad**.

Nuestro cuerpo sufre una serie de transformaciones muy necesarias **mientras dormimos** que influyen también en el apetito e incluso en la hormona del crecimiento. **Cuando no dormimos lo suficiente** se produce un desgaste innecesario en el cuerpo, lo que produce una **bajada de nuestra productividad y eficiencia**.

udan a adelgazar y mejoran la salud

Aimentos sencillos que sacian Ver Más

TE PUEDE INTERESAR

Así es el nuevo parque que se va a abrir en el centro de Madrid
20minutos

Un paseo por el Madrid del pelotazo y el "salseo" urbanístico
Pablo Rodero

Este es el municipio más rico de Madrid y está a menos de 10 minutos del centro
20minutos

La suscripción a comida sana, rica y casera que puede salvarte entre semana
Alayans Studio

NOTICIA DESTACADA



Dormir en pareja tiene efectos perjudiciales para la salud según un médico cirujano





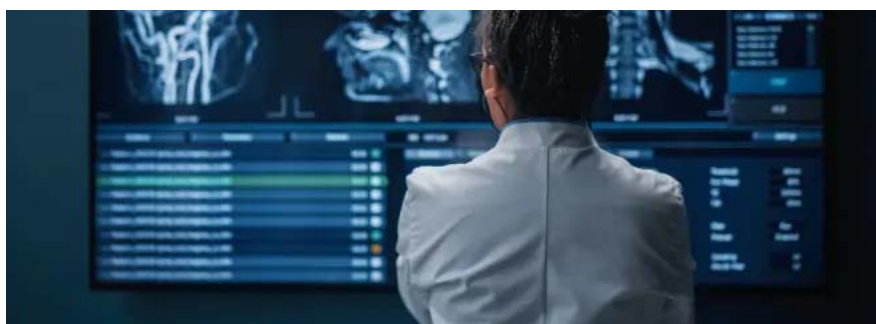
Dormir de lado ayuda a reducir el ronquido. / Freepik

El doctor Mario Alonso Puig indaga en lo fundamental que es para el cuerpo **dormir las horas necesarias**, que en este caso (excluyendo a un 2% de la población) asciende a **siete horas**, como mínimo. ¿Pero qué pasa durante esas siete horas en el organismo?

Cómo influye las fases del sueño en nuestra salud

Cada una de las fases del ciclo se asocia en mayor medida con un descanso específico, ya sea físico, mental, emocional o de fijación de aprendizajes: "Durante el proceso del sueño, el cuerpo en su conjunto se dedica a la reparación", sostiene Mario Alonso Puig. Y no sucede de golpe, sino que funciona por fases, condicionadas por el **ciclo del sueño**. Es por eso que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el sueño nocturno tenga una duración media de entre 7 y 8 horas para los adultos. Además, ese sueño debe ser reparador, es decir: hay que **dormir sin interrupciones y profundamente**.

20minutos



Existen varias hipótesis sobre el origen del alzhéimer, pero aún no hay respuestas definitivas. / Getty Images/iStockphoto

Mientras el cuerpo descansa, se abre el **sistema glínfático**, que limpia de desechos el sistema nervioso central, previniendo enfermedades degenerativas como son el Alzhéimer o el Parkinson.

Mientras dormimos, **se libera melatonina**, que activa genes nocturnos que se dedican a **asegurarse de que no hay mutaciones cancerígenas** que pueden dar lugar a tumores; también **se libera la hormona de crecimiento (GH)** que reparar los tejidos. El sistema de defensa se pone a patrullar para **destruir cualquier virus**. Es la reparación que el cuerpo necesita para funcionar bien.

Dormir bien ayuda a la salud cardiovascular y obesidad



La salud cardiovascular está relacionada con el sueño. / Freepik / Alexey Tulenkov

Los estudios demuestran que **dormir poco o un sueño de mala calidad** se relaciona con la hipertensión, colesterol elevado, y la aterosclerosis. Asimismo, dormir poco habitualmente aumenta las probabilidades de





Imagen del ojo humano. / Pixabay

No, esto no significa que si tenemos 8 dioptrías de miopía, vamos a levantarnos viendo perfectamente: **"Dormir bien es la mejor medicina posible para la vista.** Descansar el tiempo adecuado hace que los globos oculares se recuperen y recobren su energía para afrontar las siguientes horas", sostienen desde el Instituto Oftalmológico Tres Torres.

Muchos problemas oculares como la irritación, conjuntivitis, alteraciones en la visión o fotofobia están relacionados con un mal descanso. Además de la **fatiga visual**, acrecentada en estos tiempos por el exceso de uso de monitores: "Un cerebro con falta de sueño, aunque es capaz de procesar imágenes simples, no hace lo mismo con las denominadas 'áreas visuales altas', que son responsables de **dar sentido a lo que vemos.** Además, nuestro cerebro con sueño libra una batalla neuronal por conseguir mantenerse despierto. De esta manera, los procesos que se inician de forma involuntaria para dormirse alteran el área fronto-parietal del cerebro, que media en el control cognitivo y en la percepción visual", explican.

NOTICIA DESTACADA



Qué significa soñar con viajes: el significado de los sueños

Memoria y aprendizaje



20minutos



Dormir bien ayuda a la memoria y la . / PIXABAY / STARTUPSTOCKPHOTOS

Eso que decían los profesores de "Lección dormida, lección aprendida", es cierto. Durante el proceso del sueño, comenzamos un proceso de recuperación, así como de asimilación de recuerdos y conceptos aprendidos.

Según el estudio *The importance of sleep in learning: From the perspective of neuroscience*, "el aprendizaje se relaciona con los cambios que ocurren en el individuo a nivel neuronal, cognitivo y conductual como resultado del intercambio de experiencias y estímulos, buscando finalmente la adaptación con su entorno. Ligado al aprendizaje, está la memoria, capacidad para adquirir, retener, almacenar y evocar dichos intercambios con el exterior. De acuerdo con la información recolectada, podemos precisar que es durante el sueño que se beneficia y facilita el mantenimiento neuronal, la neurogénesis, **el aprendizaje, la memoria** y la plasticidad neuronal".

Referencias

¿Cómo influye el sueño en tu salud cardiovascular? Fundación Española del Corazón. Disponible: <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/3337-como-influye-el-sueno-en-tu-salud-cardiovascular.html>
Consultado: 02/2072023

¿Cómo afecta la falta de sueño a la vista? - IOTT Instituto Oftalmológico Tres Torres. Disponible: <https://www.ofthalmologiatrestorres.com/afecta-la-falta-sueno-la-vista/#:~:text=De%20hecho%2C%20creemos%20que%20dormir,para%20afrentar%20las%20siguientes%20horas>. Consultado: 02/2072023

Luis Ángel Aguilar Mendoza, Solange Caballero, Verónica Ormea, Geraldine Salazar, Lillyan Loayza, Ana Muñoz. *The importance of sleep in learning: From the perspective of neuroscience*. UNIFE: Vol. 25 Núm. 2 (2017): Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.349>

Quiero recibir las noticias contenidas para cuidar tu salud y bienestar



TRÁFICO

Noticias

REPORTAJES DGT

Sueño+conducción: pesadilla en la carretera

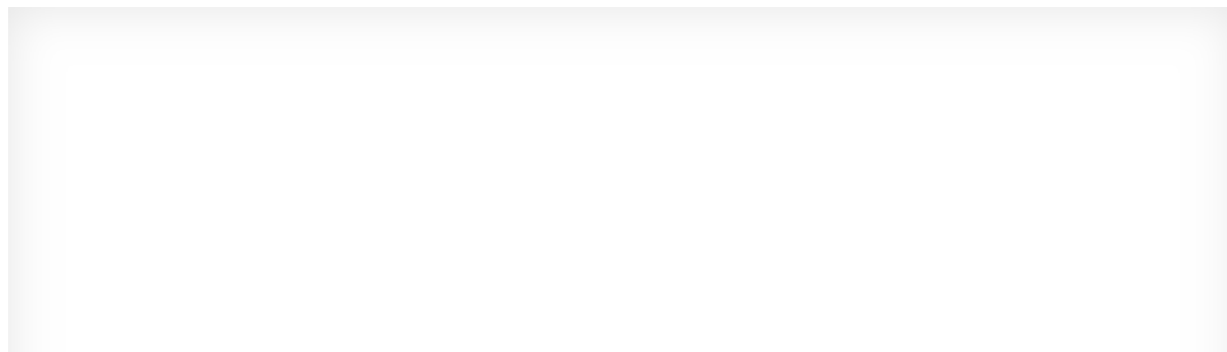


REVISTA DGT | DGT

Tiempo de lectura: 7' 04 oct 2023 - 13:30

| Actualizado 13:34

En 2021 el 7% de los siniestros viales mortales estuvieron causados por la somnolencia



En la Jornada Sueño y Conducción de la Dirección General de Tráfico, su director, Pere Navarro, definió la somnolencia al volante como **“un problema de salud pública”** y **“un asunto al que merece la pena dedicar nuestra atención”**. La razón por la que el hábito de dormir poco o mal se ha hecho merecedor de este interés se encuentra en la siniestralidad vial. Es difícil estimar cuántos siniestros implican a conductores dormidos, pero la Agrupación de Tráfico de la Guardia Civil sospecha que, sólo en 2021, el 7% de los accidentes mortales podrían estar causados por este motivo. Es más, se calcula que desde hace una década al menos 75 personas pierden la vida y 250 resultan heridas graves cada año por culpa de la somnolencia al volante.

Muertos de sueño

El problema de base es que los españoles dormimos poco y mal. Valoramos escasamente un recurso natural que puede salvarnos la vida en la carretera. Según los datos de la Sociedad Española del Sueño, descansamos una media de 6,8 horas cada noche y eso en el mejor de los casos, porque la Sociedad Española de Neurología afirma que un 30% de la población padece algún tipo de trastorno del sueño (el 4% de forma crónica).

Todos esos problemas con la almohada pueden acabar en tragedia porque provoca una somnolencia diurna que se agrava si se consumen drogas o alcohol o cierto tipo de medicamentos (ver recuadro). El riesgo de sufrir un siniestro de tráfico de un conductor que ha dormido cinco horas es cinco veces mayor al de una persona descansada. Si se combina ^x sueño y alcohol ese riesgo se multiplica por 30. **“Una investigación estadounidense reveló que después del alcohol el sueño es, probablemente, el factor que más incide en los accidentes de tráfico”**, resume el director de la DGT, Pere Navarro.

La influencia que la somnolencia ejerce sobre el cerebro de los conductores es demoledora. Por su culpa, la capacidad de respuesta y de concentración es baja,

las maniobras se realizan de forma menos precisa, los reflejos se alteran y se conduce de forma más agresiva. ***“Pero, sobre todo, se reduce la percepción de riesgo, algo muy peligroso. Los siniestros viales se producen porque se toma una decisión incorrecta por una percepción de riesgo errónea”***, asegura Luis Montoro, catedrático de Seguridad Vial de la Universidad de Valencia y presidente de honor de la Fundación para la Seguridad Vial (FESVIAL).

Publicidad

×

Una apuesta de futuro

El siniestro vial típico provocado por el sueño es una salida de vía, que suele producirse de noche y en la que el conductor viaja solo e impacta contra un objeto. El resultado suele ser mortal porque la víctima no frena: estaba dormida. Para prevenir este final, la tecnología ha acudido al rescate. ***“Hoy en día ya tenemos Sistemas Avanzados de Ayuda a la Conducción (ADAS) obligatorios,***

como el frenado de emergencia, que tienen un impacto directo en la somnolencia al volante”, asegura Álvaro Gómez, director del Observatorio Nacional de Seguridad Vial de la DGT.

La idea es seguir avanzando en esta línea, pero queda camino por recorrer. *“El protocolo Euro NCAP contempla que, ante la detección de señales de un estado adverso para la conducción (por ejemplo el sueño), el vehículo intervenga directamente, por ejemplo, aumentando la sensibilidad de otros sistemas ADAS, como podrían ser los relacionados con el mantenimiento del vehículo en el carril”,* explica Cristina Periago, psicóloga del departamento de Factor Humano del grupo IDIADA, una empresa que chequea para fabricantes e investigadores si los nuevos sistemas que están desarrollando funcionan y cumplen los requisitos que exige la Unión Europea para su homologación. Pero ese futuro, en el que el coche pueda tomar decisiones en caso de que el conductor caiga dormido, aún está por llegar, e incluso cuando llegue los expertos tienen claro que esta batalla contra el sueño en la conducción no se va a ganar únicamente con tecnología.

Primeras ayudas

El conductor es más importante que ningún sistema ideado para protegerlo. Los primeros sistemas de detección de la somnolencia estaban relacionados, básicamente, con el tiempo que se pasaba al volante: cada dos horas una señal luminosa avisaba al conductor de que había llegado el momento de descansar. Una ayuda que provocaba cierto rechazo porque a veces aparecía cuando realmente quien estaba conduciendo no se sentía cansado. *“Por eso, el 22% de los conductores confesaba haber desconectado este sistema en su vehículo”,* explica el doctor Carlos Javier Egea Santaolalla, presidente de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño.

Pero más peligroso que desconectar una alarma es la falta de concienciación sobre el riesgo que supone conducir con sueño que existe en la sociedad. Un problema tan complejo como el propio sueño, porque para muchos conductores resulta difícil de identificar. *“Es muy importante que el conductor sepa qué síntomas tiene la somnolencia, porque algunos de ellos son imposibles de reconocer por los ADAS, con los que estoy de acuerdo, pero que aún hoy tienen limitaciones”,* explica Luis Montoro.

Paradas que salvan vidas

Pocos conductores saben que el sueño no sólo se anuncia con bostezos y cabezadas. Que la mente divague, revolverse inquieto en el asiento o no recordar lo que ha pasado en los últimos kilómetros son también síntomas de que estamos a punto de quedarnos dormidos. Pero, peor aún son todos aquellos que, aun siendo conscientes de que están a punto de dormirse, prefieren seguir al volante. La Fundación Línea Directa presentó el pasado verano un estudio sobre accidentalidad durante los periodos vacacionales que recogía datos entre 2012 y 2021 y que se completaba con un cuestionario. El 61% de los encuestados reconocía no descansar cada 200 km o 3 horas, como recomienda la DGT, y 1,5 millones trataba de vencer el cansancio y completar su ruta porque lo preferían a tomarse un descanso. Aunque esa parada podría salvarles la vida.

“Se debe incidir en la formación y la concienciación, explicando a los conductores

lo que hay que hacer ante una situación de somnolencia al volante porque muchos de ellos utilizan conductas que no sirven de nada. Poner el aire acondicionado, escuchar música, abrir las ventanas, acelerar, hablar con el copiloto... Estas medidas no tienen ningún impacto si las comparamos con lo que sí se debería hacer, que es parar y descansar o dejar que conduzca otra persona”, asegura Álvaro Gómez, director del Observatorio de Seguridad Vial de la DGT. Desafortunadamente, aún no tenemos cultura ni de lo importante que es dormir bien ni de lo necesario que es el sueño. Pero ha llegado el momento de rectificar. Se impone que memoricemos un nuevo lema que ayude a evitar ese 7% de fallecidos por culpa de la somnolencia al volante: “Si tienes sueño, no conduzcas”.

El sueño, un viejo conocido

La jornada celebrada en julio no ha sido la primera vez que la DGT ha advertido del peligro que supone para la conducción la ausencia de un descanso reparador nocturno. En 2006 este organismo ya coordinó una campaña que llegó hasta las zonas de descanso de las carreteras españolas para informar a los conductores del riesgo que corrían al padecer apnea del sueño y conducir sin recibir un tratamiento adecuado.

Antes de aquella campaña, en los años 90, la Dirección General de Tráfico colaboró con la Spanish Sleep Network en un estudio pionero que acabó publicado en la revista científica más prestigiosa del mundo, el “New England of Journal of Medicine”. Esta investigación no sólo destapó la relación que existe entre la apnea obstructiva del sueño y el riesgo de sufrir un siniestro de tráfico, sino que también propició un cambio legislativo, el Real Decreto 772/1997, que Europa usaría casi una década más tarde para hacer la Directiva 2014/85/EU que regula la conducción en caso de sufrir enfermedades neurológicas y apnea del sueño. Y en octubre de 1996, la revista “Tráfico y Seguridad Vial”, ya dedicó un primer reportaje (con portada incluida) a ^Xos peligros de conducir con somnolencia.

Medicamentos enemigos de la conducción

En la última memoria presentada por el Instituto Nacional de Ciencias Forenses y Toxicología (INCFT), tras el análisis de las víctimas de tráfico del año 2022, un dato llamó la atención de todos: de las 1.214 víctimas mortales, el 14% había

consumido psicofármacos siendo las benzodiazepinas (60%), los antidepresivos (40%) y los opioides (15%) los medicamentos más presentes.

“Los psicofármacos también están relacionados con la siniestralidad vial. Tomamos muchos medicamentos que afectan a la conducción”, aseguró el director de la DGT Pere Navarro al conocer los datos. Una aseveración que confirmó el director del INCFT, Antonio Alonso: *“Hay un incremento de la presencia de todo tipo de psicofármacos respecto a otros años, especialmente los antidepresivos y los opioides. Lo estamos viendo en este tipo de muertes en accidentes de tráfico, igual que en los intentos de suicidio”*.

“Los psicofármacos actúan a nivel cerebral, y en el mejor de los casos, su efecto es comparable al del consumo de alcohol, afectando de forma distinta a cada individuo por cuestiones fisiológicas y genéticas, pero siempre causando una alteración del funcionamiento normal del cerebro”, explica el doctor Antoni Esteve.

Ante cifras como estas es importante tomar conciencia, no sólo de la relevancia de la somnolencia fruto de la privación del sueño, sino también de la somnolencia inducida por los efectos farmacológicos de los psicofármacos. No podemos olvidar que, según los datos de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes publicados este año, España lidera el consumo mundial de benzodiazepinas, el psicofármaco de consumo más común, que se suele recetar, paradójicamente, para combatir el insomnio.

Infraestructuras contra el sueño

“El siniestro típico relacionado con la fatiga y el sueño es la salida de vía o la invasión del carril contrario, por lo cual, medidas como las bandas sonoras, la separación física de sentidos, las carreteras dos más uno o los márgenes clementes son medidas que la literatura técnica muestran que tienen un impacto previniendo entre un 20 y un 30% de los accidentes”, asegura Álvaro Gómez, director del Observatorio Nacional de la Seguridad Vial de la DGT.

Estas son las infraestructuras que pueden prevenir los siniestros en los que está detrás el sueño.

1. **ZONAS DE DESCANSO.** Los estudios científicos sólo avalan un recurso contra la somnolencia al volante: descansar, pero para ello hace falta una nutrida red de sitios donde descansar, áreas de servicio y aparcamientos seguros.
2. **BANDAS SONORAS LATERALES.** Sirven para advertir a los conductores, tanto auditiva como

cinéticamente, de que su vehículo está a punto de salirse de la calzada. La estimación más optimista marca que las bandas sonoras evitan unos 255 siniestros viales por salida de vía al año, aunque otros apuntan a que es mucho más probable que esa reducción se encuentre entre el 5 y el 41%.

- 3. SEPARACIÓN FÍSICA DE SENTIDOS.** Consiste en instalar, en el eje de vías de calzada única, una barrera física para separar los flujos de tráfico que circulan en sentidos opuestos. Esta medida fomenta circular a velocidades más bajas y mejora el efecto de guiado nocturno. Se calcula un 38% de reducción de la siniestralidad.
- 4. CARRETERAS 2+1.** Están destinadas a evitar colisiones en adelantamientos en carreteras convencionales. Estas carreteras disponen de tres carriles: uno para cada sentido de la circulación, y otro central, destinado a los adelantamientos, que se alterna entre uno y otro sentido de la circulación. Además, ambos sentidos están separados por una barrera física. Se les calcula un potencial de reducción de la siniestralidad del 33%.
- 5. MÁRGENES CLEMENTES.** Un mejor conocimiento de los mecanismos de los accidentes por salida de la vía permite entender mejor las medidas técnicas para hacer que los márgenes de las carreteras resulten clementes. Una salida de la plataforma a los márgenes no significa, por sí sola, que resulte inevitable un siniestro. Aunque siempre hay un cierto riesgo, las probabilidades de recuperar el control del vehículo son muy buenas si el margen está razonablemente liso, sin grandes pendientes y exento de obstáculos y otros elementos no franqueables.

Para más información consulta la web de la [DGT](#).

Escucha en directo COPE, la radio de los comunicadores mejor valorados. Si lo deseas puedes bajarte la aplicación de COPE para [iOS \(iPhone\)](#) y [Android](#).

La aplicación de COPE es el mejor canal para escuchar la radio en directo, pero es también un completo medio de información digital que cuenta las noticias cuando se están produciendo, que te alerta de lo que sucede mediante notificaciones en tu móvil. Continúa leyendo las últimas noticias de actualidad en nuestra página web para estar siempre informado de lo que está pasando

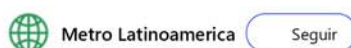
Fuente

ETIQUETAS

DGT

X

VER COMENTARIOS (0) ▾



Explican cómo se comporta el cerebro cuando queremos decir algo, pero no nos acordamos de ciertas palabras

Historia de Freddy • 7mo

La niebla cerebral o los episodios olvidadizos muchas veces se apoderan de nuestro día a día, causando varias dudas de cosas y características que comúnmente sabemos sin problemas, pero en el instante que lo queremos recordar y expresar, pareciera una verdadera tarea difícil.

Compra Garantizada - Deportes, Conciertos y Teatro

Patrocinado [www.superboleteria.c...](#)



Sin embargo, ¿te has preguntado porqué a veces sabemos el nombre de una persona o calle y no se puede recordar? ¿Por qué pasa dicha situación? ¿Cómo reacciona el cerebro cuando se origina las dudas?

Fenómeno letológico

Proveniente del griego antiguo lethe -olvido- y logos -palabra-, este fenómeno posiblemente sea mucho más común a medida que las personas aumentan su socialización en persona. Según los datos de Google Trends, en el último semestre del 2022 se reflejó un importante aumento en sus usuarios que buscan entender el por qué están olvidando las palabras.

Alrededor del 90% de todas las personas experimentan la sensación de "en la punta de la lengua", independientemente del idioma que se hable. "Olvidar es una función normal del cerebro, es algo fisiológico porque si lo recordáramos todo sería un grandísimo problema", asegura el doctor Alberto Villarejo, del grupo de Neurología de la Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Video relacionado: Estimular el cerebro mejora las habilidades matemáticas (BANG Showblz Spain)

BANG Showblz Spain

Estimular el cerebro mejora las habilidades matemáticas

pasar a otras regiones del cerebro. Recuperar un recuerdo es complejo e implica un proceso conocido como re consolidación de la memoria. Durante la etapa letológica, ese proceso no funciona correctamente.

Para transmitir un poco de tranquilidad en las personas que han manifestado últimamente los episodios de olvido, una investigación realizada por Burke y otros colegas, encontró que la mayoría de los estados de la punta de la lengua se curaron espontáneamente, sin demasiados problemas. Olvidar una palabra puede ser frustrante, pero la mayoría de las veces la situación se resuelve rápidamente. La palabra vuelve y continuamos.



Ustedes podrían padecer Letológica sin saberlo
© Proporcionado por Metro

Contenido patrocinado



tarjetas.bankinterconsumerfinance.com

Sin comisión de mantenimiento - Contrata tu tarjeta de crédito

Patrocinado



Volkswagen

Conduce el Caravelle por 390€/mes con My Renting

Patrocinado



Más para ti



Por Aragón Radio (https://www.ivoox.com/perfil-aragon-radio_all_podcaster_10596896_1.html) > Maravillosamente (https://www.ivoox.com/podcast-maravillosamente_sq_11486768_1.html)

“Lo tengo en la punta de la lengua”

(https://www.ivoox.com/apx_bk_showPopover_117167137_1.html)

REPRODUCIR

00:00

06:44

Descargar Compartir Me gusta Más

Descripción de “Lo tengo en la punta de la lengua”

Siguro que, en muchas ocasiones, quieres contar algo pero no le sale la palabra exacta que lo define. Nos preguntamos cuándo es normal este fenómeno y en qué casos podemos detectar tempranamente un trastorno neurológico con la Dra. Ekma Muñoz, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Comentarios



Anónimo

Escribe un comentario ...

PUBLICAR

Más de Mente y psicología

¿Por qué es beneficioso para tu vida tener amigos de varias generaciones y no solo de tu edad? (https://www.ivoox.com/por-es-beneficioso-para-tu-vida-tener-audios-mp3_rf_117040616_1.html) (https://www.ivoox.com/podcast-maravillosamente_sq_11486768_1.html) | 07:01

Excesivo uso del “dramatismo” en expresiones y palabras (https://www.ivoox.com/excesivo-uso-del-8220-dramatismo-8221-expresiones-palabras-audios-mp3_rf_116820841_1.html) (https://www.ivoox.com/podcast-maravillosamente_sq_11486768_1.html) | 11:36

Beneficios de las intergeneracionales (Psicología) (https://www.ivoox.com/traumas-intergeneracionales-psicologia-audios-mp3_rf_115692785_1.html) En Muy Interesante - Grandes Reportajes (https://www.ivoox.com/podcast-muy-interesante-grandes-reportajes_sq_11856054_1.html) | 15:29

Las Cuatro Preocupaciones Existenciales Del Ser Humano(Episodio 262 (https://www.ivoox.com/cuatro-preocupaciones-existenciales-del-ser-humano-episodio-audios-mp3_rf_116975947_1.html) (https://www.ivoox.com/podcast-psicologia-helena-echeverria_sq_11315218_1.html) | 25:59

VER TODOS (HTTP://WWW.IVOOX.COM/AUDIOS-MENTE-PSICOLOGIA_SA_F440_1.HTML)

cuatro preocupaciones existenciales (https://www.ivoox.com/cuatro-preocupaciones-existenciales-audios-mp3_rf_116820841_1.html) | 11:36

ser humano (https://www.ivoox.com/ser-humano-episodio-audios-mp3_rf_116975947_1.html)

episodio-audios-mp3_rf_116975947_1.html)

mp3_rf_116975947_1.html)

IVOOX

- Anúnciate (https://www.ivoox.com/anunciate)
- Quiénes somos (https://ivoox.a2hosted.com/bios/bios/)
- Centro de ayuda (https://ivoox.zendesk.com/hc/es-es)
- Ayuda Podcasters (https://ivooxpodcasters.zendesk.com/hc/es-es)
- Blog (https://www.ivoox.com/blog/)
- Prensa (https://prensa.ivoox.com/)
- Premios Ivoox (https://premios.ivoox.com/)

SERVICIOS

Ivoox Premium (https://www.ivoox.com/premium)

RECOMENDADO

- Audios que gustan (https://www.ivoox.com/audios-recomendados_hy_1.html)
- Audios comentados (https://www.ivoox.com/ultimos-audios-comentados_hx_1.html)
- Se busca en Google (https://www.ivoox.com/audios-que-se-buscan-en-google-de-historia-creencias_2i_f31_1.html)
- Listas populares (https://www.ivoox.com/listas_bk_lists_1.html)
- Ivoox Magazine (https://www.ivoox.com/magazine)
- Ranking podcast (https://www.ivoox.com/top100_hb.html)
- Observatorio Ivoox (https://www.ivoox.com/informes-ivoox-informe-consumo-podcast-en-espanol)

DESCARGA NUESTRA APP

Insomnio menstrual: Las mujeres pierden cerca de cinco meses de sueño a lo largo de su vida

Tags ▾ Categories ▾



Los trastornos de sueño son comunes en nuestra sociedad. Según cifras de la Sociedad Española de Neurología, alrededor del 20% de la población mundial sufre algún problema a la hora de dormir. En las mujeres, parece que existe una relación entre el ciclo menstrual y el sueño, pues 1 de cada 2 asegura sufrir de insomnio durante su periodo, lo que significa que pierden alrededor de 5 meses de sueño a lo largo de su vida, según los datos entregados por la encuesta de Periodsomnia.

Factores como el estrés y problemas de salud influyen en la cantidad y calidad del sueño. Además, durante el ciclo menstrual, la posibilidad de sufrir de manchados en la ropa y sabanas, y el levantarse para cambiar la toalla higiénica, son situaciones que evitan que las mujeres tengan un buen descanso.

— AL AIRE

Prisioneros de la piel
La Ley

1. **Establece un horario de sueño:** Trata siempre de ir a la cama y levantarte a la misma hora todos los días. Además, evita exponerte a la luz del celular por lo menos con una hora de antelación.
2. **Crea un ambiente adecuado para descansar:** Busca que tu habitación tenga completa oscuridad. Para eso puedes utilizar cortinas opacas o antifaz. Disponer de un lugar cómodo te ayudará a descansar mejor y más plenamente.
3. **Evita el estrés antes de acostarte:** Toma un baño antes de dormir, realiza ejercicios de respiración o medita un momento. Es ideal también que puedas realizar una rutina de ejercicio moderado algunas horas antes de ir a dormir.
4. **Mantén una dieta equilibrada:** Cena temprano y ligero, evitando el exceso de sal, azúcar y comidas pesadas que puedan contener picante o demasiada grasa antes de dormir. Estos alimentos podrían causarte malestar o problemas estomacales.
5. **Utiliza los productos de protección femenina adecuados:** Para mantener un buen descanso es importante que las mujeres elijan productos de higiene con los que se puedan sentir seguros a la hora de dormir. Por ello, con el propósito de evitar el sueño interrumpido y gozar de un descanso pleno.

Sobre Essity

Essity es una compañía líder en el mercado global del sector de higiene y salud dedicada a mejorar el bienestar a través de sus productos y servicios. Los productos de Essity se venden aproximadamente en 150 países bajo las marcas globales TENA® y Tork®, la marca local Colhogar® y otras marcas importantes como Actimove®, JOBST®, Knix®, Leukoplast®, Libero®, Libresse®, Lotus®, Modibodi®, Nosotras®, Saba®, Tempo®, TOM Organic®, Vinda® y Zewa®. Essity cuenta con unos 48 000 empleados. Las ventas netas de 2022 ascendieron aproximadamente a 156 000 millones de coronas suecas (12 000 millones de euros). Su sede se encuentra en Estocolmo (Suecia) y cotiza en el mercado de valores Nasdaq de Estocolmo. Essity rompe barreras por el bienestar y contribuye con una sociedad saludable, sostenible y circular. Más información en www.essity.com.

Share [f](#) [t](#) [in](#) [p](#)

Related posts



Young woman outdoor vaping e-cigarette on modern city buildings background

julio 28, 2023

¿Vapear es igual de peligroso que fumar?

Read more



Woman's hand pours the medicine pills out of the bottle

julio 20, 2023

Pastillas para el sueño: ¿Ayuda o Peligro?

Read more



junio 22, 2023

Desde sustituir el azúcar hasta tratar heridas: los múltiples beneficios de la miel pura

Read more

Deja una respuesta

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

Comentarios *

— **AL AIRE**
Prisioneros de la piel
La Ley

TIERRAMARILLANO ONLINE
**PUBLICITE CON
NOSOTROS**

[INICIO](#) [REGIONALES](#) [NACIONALES](#) [CONTACTO](#)

AVISOS LEGALES

Q Buscar...



SALUD

Insomnio menstrual: Las mujeres pierden cerca de cinco meses de sueño a lo largo de su vida

📅 octubre 4, 2023 ⌚ 10:25 pm



- Cada mujer vive de forma diferente su periodo. Algunas sufren de insomnio o hinchazón, además de las distintas complicaciones que trae el despertar para tener que cambiarse las toallas higiénicas.
- De acuerdo con una encuesta de insomnio en el periodo, realizada por Essity a nivel global, el 89% de las mujeres experimentan manchados durante la noche cuando están menstruando.

Los trastornos de sueño son comunes en nuestra sociedad. Según cifras de la Sociedad Española de Neurología, alrededor del 20% de la población mundial sufre algún problema a la hora de dormir. En las mujeres, parece que existe una relación entre el ciclo menstrual y el sueño, pues 1 de cada 2 asegura sufrir de insomnio durante su periodo, lo que significa que pierden alrededor de 5 meses de sueño a lo largo de su vida, según los datos entregados por la encuesta de Periodsomnia.

Factores como el estrés y problemas de salud influyen en la cantidad y calidad del sueño. Además, durante el ciclo menstrual, la posibilidad de sufrir de manchados en la ropa y sabanas, y el levantarse para cambiar la toalla higiénica, son situaciones que evitan que las mujeres tengan un buen descanso.

Es por esta razón que Nosotras®, marca de protección femenina de Essity, empresa sueca líder mundial en higiene y salud, en su búsqueda para facilitar las experiencias de los ciclos femeninos, desarrolló la tecnología Max CurV para sus toallas Nocturnas, como aliada para que las mujeres puedan tener días y, sobre todo, noches de mayor bienestar.

Además, Nosotras® presenta una serie de recomendaciones a considerar a la hora de dormir para tener un mejor descanso:

1. Establece un horario de sueño: Trata siempre de ir a la cama y levantarte a la misma

hora todos los días. Además, evita exponerte a la luz del celular por lo menos con una hora de antelación.

2. Crea un ambiente adecuado para descansar: Busca que tu habitación tenga completa oscuridad. Para eso puedes utilizar cortinas opacas o antifaz. Disponer de un lugar cómodo te ayudará a descansar mejor y más plenamente.
3. Evita el estrés antes de acostarte: Toma un baño antes de dormir, realiza ejercicios de respiración o medita un momento. Es ideal también que puedas realizar una rutina de ejercicio moderado algunas horas antes de ir a dormir.
4. Mantén una dieta equilibrada: Cena temprano y ligero, evitando el exceso de sal, azúcar y comidas pesadas que puedan contener picante o demasiada grasa antes de dormir. Estos alimentos podrían causarte malestar o problemas estomacales.
5. Utiliza los productos de protección femenina adecuados: Para mantener un buen descanso es importante que las mujeres elijan productos de higiene con los que se puedan sentir seguros a la hora de dormir. Por ello, con el propósito de evitar el sueño interrumpido y gozar de un descanso pleno.

SÍGUENOS EN FACEBOOK

COMPARTE



Facebook



Twitter



WhatsApp

NOTICIAS QUE IMPACTAN



Copiapó: Rescatan a abuelita en total abandono y en estado de deshidratación y desnutrición que se encontraba encerrada en domicilio

22 septiembre, 2023 · No hay comentarios

[Leer más](#)

probando nota

7 septiembre, 2023 · No hay comentarios

[Leer más](#)



MÁS NOTICIAS



Panama



REGISTRO (/CO/REGISTRO-GERENTE/) / LOGIN (/CO/INICIO-DE-SESION/)

GERENTE.COM

(<https://gerente.com/pa/>)

**¡BUSCAMOS A LOS 100 GERENTES
MÁS EXITOSOS DE COLOMBIA**

SI USTED CONOCE A ESE LÍDER AUTÉNTICO QUE TODOS LOS DÍAS
PATRIA DESDE SU EMPRESA, CUÉNTENOS SU HISTORIA EN GERENTE.COM

20minutos

Claves de la terapia genética para alzhéimer: cuáles son las promesa retos por resolver

ORGE GARCÍA / NOTICIA / 04.10.2023 - 18:00H



Aunque la edición genética ha demostrado mucho potencial a la hora de mejorar la progre: complejidad de las enfermedades neurodegenerativas aún aleja la perspectiva de una cura

Descubren una razón genética por la que las mujeres tienen más riesgo de tener alzhéimer q
Hallan "buenas pruebas" de que los fármacos para el TDAH podrían tratar también el Alzheim





Un científico trabajando con material genético. / Andrew Brookes

Sólo en nuestro país se estima que casi un millón de personas vive a día de hoy con un diagnóstico de alzhéimer, según los datos de la **Sociedad Española de Neurología**. Una cifra que resulta especialmente dolorosa si tenemos en cuenta que hasta el momento no contamos con **tratamientos curativos** para la enfermedad, sino sólo con estrategias para ralentizar la progresión de los síntomas.

Son muchas las avenidas que los científicos exploran en la búsqueda de nuevas terapias frente a las patologías neurodegenerativas, y una de las más prometedoras es la de la **terapia genética**. Se trata, no obstante, de una tecnología en fases incipientes de desarrollo, que aún plantea un gran número de dudas y enigmas.

¿En qué consisten?

Las terapias genéticas son todas aquellas que buscan tratar enfermedades congénitas o adquiridas **modificando el ADN del paciente**. Esto puede incluir introducir, eliminar o alterar genes específicos que de alguna manera se relacionan con las causas subyacentes de una condición.

MÁS I

NOTICIA DESTACADA



Desarrollan una innovadora terapia para tratar a los pacientes con leucemia recurrente, hasta ahora considerada intratable

genética

Terapia

Para llevar a cabo estos cambios en una parte tan esencial de nuestro ser biológico como es el material genético, explica el portal de noticias sobre salud [Healthline](#), comúnmente se emplea lo que se conoce como vector; frecuentemente, virus modificados genéticamente (existen también otras clases) para que se introduzcan en las células objetivo y, en lugar de reproducirse sin control, provoquen las alteraciones buscadas. En el contexto específico del alzhéimer, las células objetivo pertenecen típicamente al **sistema nervioso**.

Una vez dentro de las células del huésped, los genes introducidos o modificados se integran en el ADN y desencadenan la producción de **proteínas específicas** (el tipo de molécula en el que nuestro organismo traduce de manera natural los genes para que pueda 'materializarse' la información contenida en ellos). Por ejemplo, estas nuevas proteínas introducidas terapéuticamente pueden corregir anomalías genéticas preexistentes, reducir acumulaciones dañinas de proteínas como las placas de beta-amiloide típicas del alzhéimer, promover la supervivencia

de las células o modular la respuesta inmunológica.

¿En qué estado se encuentran las terapias genéticas?

Este enfoque se encuentra aún en etapas experimentales, y plantea algunas dificultades en el caso del alzhéimer. En primer lugar, hay que tener en cuenta que no está del todo claro cuál es el papel concreto de la genética en la patología del alzhéimer; de hecho, en un sentido más amplio existe **un fascinante debate científico sobre las causas de la enfermedad**. Algunas teorías postulan que ciertos **cambios genéticos** en las células pueden contribuir a la progresión del alzhéimer, pero no está claro si estos cambios son heredados o de origen ambiental.

NOTICIA DESTACADA



Un nuevo análisis de sangre detecta un indicador clave de la enfermedad de Parkinson

Sea como sea, algunos ensayos con terapias genéticas para el alzhéimer han logrado provocar cambios genéticos en las células objetivo (como los recopilados en una revisión de la literatura publicada en el medio especializado *Journal of Alzheimer's Disease*), llegando incluso a lograr **reducir las acumulaciones de proteínas anormales** en el tejido cerebral características de la enfermedad (llamadas placas de beta-amiloide) y a mejorar la memoria en modelos animales (según un artículo publicado en la revista académica *Human Molecular Genetics*).

Por desgracia, los ensayos clínicos practicados sobre humanos por el momento, según detalla una revisión publicada en el medio científico *Current Gene Therapy*, **han arrojado resultados menos concluyentes.**

Información importante sobre cookies: La revista digital de la Dirección General de Tráfico utiliza cookies propias para mejorar la navegación. Las cookies utilizadas no contienen ningún tipo de información de carácter personal. Si continua navegando entendemos acepta su uso.

[Aceptar](#)

[Salto a Contenido](#) [Salto a Navegación](#)

[Ir a la DGT](#) [Introducir Termino](#)



[Canal RSS](#)

[Noticias](#)

[Reportajes](#)

[Multimedia](#)

[Formación](#)

[Opinión](#)

[Entrevistas](#)

[Motor](#)

[Trámites](#)

Estás en: [Inicio](#) [Reportajes](#) [2023](#)

Sueño+conducción: pesadilla en la carretera



ES EL SEGUNDO FACTOR QUE MÁS INCIDE EN LOS SINIESTROS MORTALES

Sueño+conducción: pesadilla en la carretera

En 2021 el 7% de los siniestros viales mortales estuvieron causados por la somnolencia

Silvia FERNÁNDEZ

05 OCTUBRE 2023

En la Jornada Sueño y Conducción de la Dirección General de Tráfico, su director, Pere Navarro, definió la somnolencia al volante como “*un problema de salud pública*” y “*un asunto al que merece la pena dedicar nuestra atención*”. La razón por la que el hábito de dormir poco o mal se ha hecho merecedor de este interés se encuentra en la siniestralidad vial. Es difícil estimar cuántos siniestros



[Descargar PDF](#)

[Revista interactiva](#)

[Hemeroteca](#)

Recursos educativos



La locura



A 232 km/h

El tráfico en

implican a conductores dormidos, pero la Agrupación de Tráfico de la Guardia Civil sospecha que, sólo en 2021, el 7% de los accidentes mortales podrían estar causados por este motivo. Es más, se calcula que desde hace una década al menos 75 personas pierden la vida y 250 resultan heridas graves cada año por culpa de la somnolencia al volante.

Muertos de sueño

El problema de base es que los españoles dormimos poco y mal. Valoramos escasamente un recurso natural que puede salvarnos la vida en la carretera. Según los datos de la Sociedad Española del Sueño, descansamos una media de 6,8 horas cada noche y eso en el mejor de los casos, porque la Sociedad Española de Neurología afirma que un 30% de la población padece algún tipo de trastorno del sueño (el 4% de forma crónica).

Todos esos problemas con la almohada pueden acabar en tragedia porque provoca una somnolencia diurna que se agrava si se consumen drogas o alcohol o cierto tipo de medicamentos (ver recuadro). El riesgo de sufrir un siniestro de tráfico de un conductor que ha dormido cinco horas es cinco veces mayor al de una persona descansada. Si se combina sueño y alcohol ese riesgo se multiplica por 30. *“Una investigación estadounidense reveló que después del alcohol el sueño es, probablemente, el factor que más incide en los accidentes de tráfico”*, resume el director de la DGT, Pere Navarro.

La influencia que la somnolencia ejerce sobre el cerebro de los conductores es demoledora. Por su culpa, la capacidad de respuesta y de concentración es baja, las maniobras se realizan de forma menos precisa, los reflejos se alteran y se conduce de forma más agresiva. *“Pero, sobre todo, se reduce la percepción de riesgo, algo muy peligroso. Los siniestros viales se producen porque se toma una decisión incorrecta por una percepción de riesgo errónea”*, asegura Luis Montoro, catedrático de Seguridad Vial de la Universidad de Valencia y presidente de honor de la Fundación para la Seguridad Vial (FESVIAL).

Una apuesta de futuro

El siniestro vial típico provocado por el sueño es una salida de vía, que suele producirse de noche y en la que el conductor viaja solo e impacta contra un objeto. El resultado suele ser mortal porque la víctima no frena: estaba dormida. Para prevenir este final, la tecnología ha acudido al rescate. *“Hoy en día ya tenemos Sistemas Avanzados de Ayuda a la Conducción (ADAS) obligatorios, como el frenado de emergencia, que tienen un impacto directo en la somnolencia al volante”*, asegura Álvaro Gómez, director del Observatorio Nacional de Seguridad Vial de la DGT.

La idea es seguir avanzando en esta línea, pero queda camino por recorrer. *“El protocolo Euro NCAP contempla que, ante la detección de señales de un estado adverso para la conducción (por ejemplo el sueño), el vehículo intervenga directamente, por ejemplo, aumentando la sensibilidad de otros sistemas ADAS, como podrían ser los relacionados con el mantenimiento del vehículo en el carril”*, explica Cristina Periago, psicóloga del departamento de Factor Humano del grupo IDIADA, una empresa que chequea para fabricantes e investigadores si los nuevos sistemas que están desarrollando funcionan y cumplen los requisitos que exige la Unión Europea para su homologación. Pero ese futuro, en el que el coche pueda tomar decisiones en caso de que el conductor caiga dormido, aún está por llegar, e incluso cuando llegue los expertos tienen claro que esta batalla contra el sueño en la conducción no se va a ganar únicamente con tecnología.

Primeras ayudas

El conductor es más importante que ningún sistema ideado para protegerlo. Los primeros sistemas de detección de la somnolencia estaban relacionados,

tiempo real



Galería Multimedia



Encuentros digitales



Nuestros Test



Banco de Pruebas



¿Sabías Que...?



Lo Más Visto

[Nuestros test](#)

[Todos los trámites](#)

[Distintivos ambientales](#)

[Revista interactiva 264](#)

[20 normas que todo ciclista](#)

básicamente, con el tiempo que se pasaba al volante: cada dos horas una señal luminosa avisaba al conductor de que había llegado el momento de descansar. Una ayuda que provocaba cierto rechazo porque a veces aparecía cuando realmente quien estaba conduciendo no se sentía cansado. “Por eso, el 22% de los conductores confesaba haber desconectado este sistema en su vehículo”, explica el doctor Carlos Javier Egea Santaolalla, presidente de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño.

Pero más peligroso que desconectar una alarma es la falta de concienciación sobre el riesgo que supone conducir con sueño que existe en la sociedad. Un problema tan complejo como el propio sopor que para muchos conductores resulta difícil de identificar. “Es muy importante que el conductor sepa qué síntomas tiene la somnolencia, porque algunos de ellos son imposibles de reconocer por los ADAS, con los que estoy de acuerdo, pero que aún hoy tienen limitaciones”, explica Luis Montoro.

Paradas que salvan vidas

Pocos conductores saben que el sueño no sólo se anuncia con bostezos y cabezadas. Que la mente divague, revolverse inquieto en el asiento o no recordar lo que ha pasado en los últimos kilómetros son también síntomas de que estamos a punto de quedarnos dormidos. Pero, peor aún son todos aquellos que, aun siendo conscientes de que están a punto de dormirse, prefieren seguir al volante. La Fundación Línea Directa presentó el pasado verano un estudio sobre accidentalidad durante los periodos vacacionales que recogía datos entre 2012 y 2021 y que se completaba con un cuestionario. El 61% de los encuestados reconocía no descansar cada 200 km o 2 horas, como recomienda la DGT, y 1,5 millones trataba de vencer el cansancio y completar su ruta porque lo preferían a tomarse un descanso. Aunque esa parada podría salvarles la vida.

“Se debe incidir en la formación y la concienciación, explicando a los conductores lo que hay que hacer ante una situación de somnolencia al volante porque muchos de ellos utilizan conductas que no sirven de nada. Poner el aire acondicionado, escuchar música, abrir las ventanas, acelerar, hablar con el copiloto... Estas medidas no tienen ningún impacto si las comparamos con lo que sí se debería hacer, que es parar y descansar o dejar que conduzca otra persona”, asegura Álvaro Gómez, director del Observatorio de Seguridad Vial de la DGT. Desafortunadamente, aún no tenemos cultura ni de lo importante que es dormir bien ni de lo necesario que es el sueño. Pero ha llegado el momento de rectificar. Se impone que memoricemos un nuevo lema que ayude a evitar ese 7% de fallecidos por culpa de la somnolencia al volante: “Si tienes sueño, no conduzcas”.

El sueño, un viejo conocido

La jornada celebrada en julio no ha sido la primera vez que la DGT ha advertido del peligro que supone para la conducción la ausencia de un descanso reparador nocturno. En 2006 este organismo ya coordinó una campaña que llegó hasta las zonas de descanso de las carreteras españolas para informar a los conductores del riesgo que corrían al padecer apnea del sueño y conducir sin recibir un tratamiento adecuado.

Antes de aquella campaña, en los años 90, la Dirección General de Tráfico colaboró con la Spanish Sleep Network en un estudio pionero que acabó publicado en la revista científica más prestigiosa del mundo, el “New England of Journal of Medicine”. Esta investigación no sólo destapó la relación que existe entre la apnea obstructiva del sueño y el riesgo de sufrir un siniestro de tráfico, sino que también propició un cambio legislativo, el Real Decreto 772/1997, que Europa usaría casi una década más tarde para hacer la

debería conocer

Técnicas de
conducción

Salud Vial



¿Qué tiempo va
a hacer?



Niveles de
pólenes



Normativa de
tráfico



Última matrícula

Fecha:05/09/2023

MKD

Tasas y servicios



Directiva 2014/85/EU que regula la conducción en caso de sufrir enfermedades neurológicas y apnea del sueño. Y en octubre de 1996, la revista "Tráfico y Seguridad Vial", ya dedicó un primer reportaje (con portada incluida) a los peligros de conducir con somnolencia.

Medicamentos enemigos de la conducción

En la última memoria presentada por el Instituto Nacional de Ciencias Forenses y Toxicología (INCFT), tras el análisis de las víctimas de tráfico del año 2022, un dato llamó la atención de todos: de las 1.214 víctimas mortales, el 14% había consumido psicofármacos siendo las benzodiazepinas (60%), los antidepresivos (40%) y los opioides (15%) los medicamentos más presentes.

"Los psicofármacos también están relacionados con la siniestralidad vial. Tomamos muchos medicamentos que afectan a la conducción", aseguró el director de la DGT Pere Navarro al conocer los datos. Una aseveración que confirmó el director del INCFT, Antonio Alonso: *"Hay un incremento de la presencia de todo tipo de psicofármacos respecto a otros años, especialmente los antidepresivos y los opioides. Lo estamos viendo en este tipo de muertes en accidentes de tráfico, igual que en los intentos de suicidio"*.

"Los psicofármacos actúan a nivel cerebral, y en el mejor de los casos, su efecto es comparable al del consumo de alcohol, afectando de forma distinta a cada individuo por cuestiones fisiológicas y genéticas, pero siempre causando una alteración del funcionamiento normal del cerebro", explica el doctor Antoni Esteve.

Ante cifras como estas es importante tomar conciencia, no sólo de la relevancia de la somnolencia fruto de la privación del sueño, sino también de la somnolencia inducida por los efectos farmacológicos de los psicofármacos. No podemos olvidar que, según los datos de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes publicados este año, España lidera el consumo mundial de benzodiazepinas, el psicofármaco de consumo más común, que se suele recetar, paradójicamente, para combatir el insomnio.

Infraestructuras contra el sueño

"El siniestro típico relacionado con la fatiga y el sueño es la salida de vía o la invasión del carril contrario, por lo cual, medidas como las bandas sonoras, la separación física de sentidos, las carreteras dos más uno o los márgenes clementes son medidas que la literatura técnica muestran que tienen un impacto previniendo entre un 20 y un 30% de los accidentes", asegura Álvaro Gómez, director del Observatorio Nacional de la Seguridad Vial de la DGT. Estas son las infraestructuras que pueden prevenir los siniestros en los que está detrás el sueño.

1. **ZONAS DE DESCANSO.** Los estudios científicos sólo avalan un recurso contra la somnolencia al volante: descansar, pero para ello hace falta una nutrida red de sitios donde descansar, áreas de servicio y aparcamientos seguros.
2. **BANDAS SONORAS LATERALES.** Sirven para advertir a los conductores, tanto auditiva como cinéticamente, de que su vehículo está a punto de salirse de la calzada. La

estimación más optimista marca que las bandas sonoras evitan unos 255 siniestros viales por salida de vía al año, aunque otros apuntan a que es mucho más probable que esa reducción se encuentre entre el 5 y el 41%.

3. **SEPARACIÓN FÍSICA DE SENTIDOS.** Consiste en instalar, en el eje de vías de calzada única, una barrera física para separar los flujos de tráfico que circulan en sentidos opuestos. Esta medida fomenta circular a velocidades más bajas y mejora el efecto de guiado nocturno. Se calcula un 38% de reducción de la siniestralidad.
4. **CARRETERAS 2+1.** Están destinadas a evitar colisiones en adelantamientos en carreteras convencionales. Estas carreteras disponen de tres carriles: uno para cada sentido de la circulación, y otro central, destinado a los adelantamientos, que se alterna entre uno y otro sentido de la circulación. Además, ambos sentidos están separados por una barrera física. Se les calcula un potencial de reducción de la siniestralidad del 33%.
5. **MÁRGENES CLEMENTES.** Un mejor conocimiento de los mecanismos de los accidentes por salida de la vía permite entender mejor las medidas técnicas para hacer que los márgenes de las carreteras resulten clementes. Una salida de la plataforma a los márgenes no significa, por sí sola, que resulte inevitable un siniestro. Aunque siempre hay un cierto riesgo, las probabilidades de recuperar el control del vehículo son muy buenas si el margen está razonablemente liso, sin grandes pendientes y exento de obstáculos y otros elementos no franqueables.

[Leer más en la revista interactiva](#)

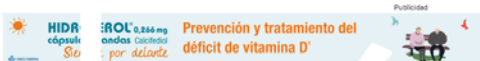
También le puede interesar

[Entrevista a Cristina Periago, psicóloga de IDIADA: "La actitud del conductor es tan relevante como la eficacia de la tecnología"](#)

[Entrevista al dr. Antoni Esteve, de Absolutem: "Para la conducción, dormir menos de 6 horas es similar a beber 4 copas de vino"](#)

Categoría/s

Accidentalidad



Buscar...



Acces

Get Notifications

aFor Especialidad Contenido Niveles de lectura Categorías IM Médicos Más cat



Atención Primaria | Atención Primaria | Atención Primaria | Neurología | Oftalmología

Ya disponible el nº 63 de IM Médico

Lee esta nueva revista enfocada en algunos de los congresos más destacados del panorama nacional: SEMERGEN, SEN, S.E.N. y SEMI.



04/10/2023



Desde [IM Médico](#) acabamos de lanzar una nueva edición de nuestra revista, la **nº 63**, preparándonos para unos meses cargados de debate sanitario con la celebración de cuatro destacados congresos: el 45 Congreso Nacional de Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), la LXXV Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 53 Congreso de la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.) y el 44 Congreso Nacional de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI). Hablamos con sus protagonistas para avanzar contenidos de unas jornadas referentes para nuestra sanidad. Además, dedicamos estas páginas a ahondar en dichas especialidades, para atender a las jornadas con el conocimiento más actualizado en **Neurología**, **Nefrología** y **Medicina Interna**.

La **Oftalmología** ocupa igualmente un lugar central en este número. Analizamos sus avances y desafíos que apuntan hacia un crecimiento tecnológico. Es una especialidad que cada vez cuenta con aparatos más sofisticados, tanto de diagnóstico como de tratamiento.

Prepárate para grandes citas del panorama sanitario nacional con [nuestra revista](#). ¡Feliz lectura!

#semergen #semi #sen #s.e.n. #oftalmología #revista #congresos #neurología #nefrología #medicina interna



Artículos relacionados



atención de esta patología

Desde el Vall d'Hebron señalan que se trata de un proyecto pionero que transforma la atención del ictus para mejorar el acceso



El consejero Manel Balcells, junto al gerente del hospital Albert Salazar, durante la presentación. (Foto: @vallhebron)

CS REDACCIÓN CONSALUD
29 SEPTIEMBRE 2023 | 14:50 H



Archivado en:

VALL D'HEBRON · ICTUS · ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

De cara a minimizar las secuelas neurológicas que sufren los pacientes con un **accidente cerebrovascular**, el hospital **Vall d'Hebron** ha puesto en marcha **One Step Ictus**. Esta tecnología pionera, desarrollada en el ámbito de la Unión Temporal de Empresas (UTE) con el apoyo de **Medtronic** y **Siemens Healthineers**, concentra el abordaje en una única sala de acceso directo para **reducir el tiempo de actuación** desde que llega al Servicio de Urgencias hasta que recibe el tratamiento.

El **ictus** es una de las principales causas de muerte y discapacidad del mundo. Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, un 25% de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida, uno de cada cuatro habitantes. Solo en 2021 en España fallecieron 7.550 personas debido a un **infarto cerebral**.

Dr. Salazar: "One Step Ictus es una apuesta estratégica que pasa por la creación de nuevos equipamientos y la mejora de las infraestructuras acompañada de la tecnología más puntera para resolver los retos que la sanidad nos plantea"

El tiempo es clave para la atención del ictus, como recuerdan las campañas de visibilización de esta patología. Para dar respuesta a esta necesidad, el hospital catalán Vall d'Hebron ha desarrollado una nueva forma de abordaje que acorta los tiempos. "Este viernes inauguramos oficialmente One Step Ictus, un proyecto que se enmarca en la transformación del nuevo Vall d'Hebron, una apuesta estratégica que pasa por la creación de nuevos equipamientos y la mejora de las infraestructuras acompañada de la tecnología más puntera para resolver los retos que la sanidad nos plantea", destaca el **Dr. Albert Salazar**, gerente del Hospital Universitario Vall d' Hebron.

PROYECTO INNOVADOR

Publicidad

One Step Ictus ha ido acompañado de la reforma del espacio de neurorradiología intervencionista, que se ha equipado con la **tecnología más innovadora** para que el equipo de profesionales de Neurología y Neurorradiología evalúen, diagnostiquen y traten a los pacientes de forma más ágil. También incorpora la plataforma digital **SmartStroke** desarrollada por Siemens Healthineers, que integra la información de la historia clínica con el resto de datos que genera el paciente a través de dispositivos médicos y varias aplicaciones digitales durante su paso por el sistema sanitario, tanto en la fase de ingreso como durante su seguimiento, y facilita monitorizar el proceso de manera integral a través de cuadros de mando avanzados.

Además, Siemens Healthineers ha desarrollado **SOMATOM Edge Plus sliding gantry**, que posibilita hacer los TACs al paciente sin moverlo mientras se le somete al procedimiento, puesto que se desplaza por raíles magnéticos. "La solución tecnológica combina un angiógrafo biplano para realizar la trombectomía mecánica, el procedimiento estándar para extraer **los trombos** que causan el ictus, con un equipamiento para hacer el TAC antes, durante y después de la trombectomía y evaluar el flujo sanguíneo cerebral del paciente", explica el **Dr. Manel Escobar**, director clínico del Servicio de Diagnóstico por la Imagen del Hospital Universitario Vall d' Hebron y del IDI Vall d'Hebron.

Por su parte, Medtronic pone a disposición de este proyecto el **abordaje integrado de procesos y procedimientos asistenciales**, teniendo en cuenta las distintas fases del ciclo de cuidado de los pacientes, especialmente relevante en patologías tiempo-dependiente como esta. Un enfoque que permitirá maximizar la eficiencia en el manejo de materiales, ofreciendo, a su vez, un modelo de aprovisionamiento para una terapia personalizada a cada paciente. Además, para medir el impacto de estos resultados, se monitorizarán indicadores como los PROMs (Patients Reported Outcome Measures) que aportarán información del estado y evolución del paciente a nivel tanto físico como cognitivo.

"El máximo objetivo de One Step Ictus es minimizar el tiempo de actuación para el tratamiento de los pacientes con ictus y esto supone que los técnicos superiores de diagnóstico por la imagen y los profesionales de enfermería trabajen de forma integrada"

Cuando llega un paciente con síntomas de ictus es dirigido directamente a la sala recién inaugurada. De esta forma no pasa por el Servicio de Urgencias, sino por un pasillo que se ha habilitado exclusivamente para el traslado de estos pacientes. "Gracias al traslado directo del paciente con ictus a la sala de angiografía, donde se hace la exploración y el tratamiento de forma inmediata, duplicamos la probabilidad de un buen pronóstico funcional de los pacientes con ictus más graves: calculamos que un 48% pueden llegar a conseguir una recuperación clínica casi total después de ser sometidos a una trombectomía directa, frente al 27% de los pacientes que siguen el circuito tradicional", expone el **Dr. Carlos Molina**, jefe de sección del Servicio de Neurología, jefe de la Unidad de Ictus y coordinador del Proceso Ictus de Vall d'Hebron.

"El máximo objetivo de One Step Ictus es **minimizar el tiempo de actuación** para el tratamiento de los pacientes con ictus y esto supone que los técnicos superiores de diagnóstico por la imagen y los profesionales de enfermería trabajen de forma integrada. Por parte de los técnicos, preparando el material específico y la tecnología de los angiógrafos para el tratamiento de estos pacientes y, desde enfermería, instrumentalizando el material conjuntamente con el neuroradiólogo y dando asistencia hemodinámica al paciente conjuntamente con el anestesiólogo", destacan **Neus Salmeron**, enfermera responsable de angioradiología, y Cristina Losada, técnica superior de diagnóstico por la imagen responsable del material de angioradiología.

El proyecto One Step Ictus tiene un coste total de 18.185.676 euros cofinanciado al 50% con Fondos Europeos de Desarrollo Regional (FEDER), que aportarán 9.092.838 euros, en el Programa Operativo 2014-2020 de Catalunya que impulsa proyectos de Compra Pública Innovadora en el marco del SISCAT (Sistema Sanitario Integral de Utilización Pública de Cataluña, del cual forma parte Vall d'Hebron).



Una pandemia global

Actualmente, **el insomnio, la apnea obstructiva del sueño, los trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas**, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española. La **sociedad ha asimilado la escasez de sueño y la ha integrado en su vivir diario**, con estereotipos, tanto en películas, como en dibujos animados.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, entre un 25% y un 35% de la población adulta padece insomnio transitorio y entre un 10% y un 15%, lo que supone más de cuatro millones de adultos españoles, sufre de insomnio crónico. Además, **en la actualidad, más de 12 millones de españoles se despiertan todos los días con la sensación de no haber tenido un sueño reparador, o finalizan la jornada muy cansados**. Y, si lo miramos desde un punto de vista no solamente patológico, el sueño es una necesidad biológica fundamental, como comer y beber, y más si se tienen otras patologías crónicas, como es la diabetes.

No obstante, sacrificamos horas de sueño y calidad a diario, generando una deuda con el sueño, y **no somos conscientes de cómo esta deuda influye en el bienestar socioeconómico, físico y emocional de las personas**. La falta de un sueño reparador y de calidad, debida al insomnio crónico, afecta directamente a la salud mental y física de los españoles.

En cualquier caso, e independientemente de la existencia de factores que pueden interferir en nuestra calidad de sueño y que pueden ser modificables, esto no es exclusivo de los españoles. Así, la **World Sleep Society estima que hasta el 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave**,

razón por la cual los considera como un grave problema de salud pública a nivel internacional.

El insomnio es una epidemia global que amenaza seriamente la salud y la calidad de vida de quienes sufrimos alguna de estas enfermedades y **hay que luchar contra ella, cada uno con sus medios.**