

## Noticias

[+ Buscador](#)

10/10/2023

### La Fundación Freno al Ictus reconoce a Aqualia como 'Espacio Cerebroprotegido'

- Aqualia se convierte en la primera empresa del sector de la gestión del agua en recibir esta certificación por la capacitación de 359 personas de su equipo para responder ante casos de ictus
- La campaña "Aqualia contra el ictus" divulga y sensibiliza sobre la prevención y respuesta efectiva frente a esta dolencia a través de los canales de comunicación de la compañía
- El ictus es una enfermedad donde el tiempo es un factor crítico, por lo que la reducción en el tiempo de respuesta es esencial para minimizar las secuelas

[Enviar](#) [Imprimir](#)
[Twitter](#) [LinkedIn](#) [Facebook](#) [RSS](#) [WhatsApp](#)


Aqualia ha sido reconocida como "Espacio Cerebroprotegido", una distinción otorgada por la Fundación Freno al Ictus. Este reconocimiento se debe a la formación brindada a sus empleados en sus sedes de Madrid, Barcelona y Sevilla, con el objetivo de capacitarlos en la identificación, estabilización y respuesta efectiva ante casos de ictus que puedan ocurrir tanto en las instalaciones de la empresa como en el desempeño de sus funciones laborales.

El proyecto desarrollado es parte de la campaña de sensibilización "Aqualia contra el ictus", que tiene como objetivo concienciar e informar sobre esta enfermedad, su prevención y la importancia del tiempo de actuación. La campaña consiste en una serie de materiales divulgativos distribuidos a través de los diversos canales de comunicación de la compañía y acciones de sensibilización entre los colaboradores de la compañía.


Con esta distinción, Aqualia se convierte en la primera compañía en gestión del ciclo integral del agua reconocida como "Espacio Cerebroprotegido", y se une al conjunto de organizaciones comprometidas en la prevención del ictus. **El programa de certificación, "Espacio Cerebroprotegido" ha capacitado a un total de 359 personas** con un doble propósito: reducir el tiempo de respuesta para salvar vidas y prevenir secuelas, además de instruir sobre cómo estabilizar a las personas afectadas para activar de inmediato el protocolo Código Ictus mediante los servicios de emergencia.

Durante el acto de entrega del sello de reconocimiento, **Jesús Raúl Díaz Bernal, responsable de Salud Laboral en Aqualia**, destacó: "Agradecemos a la Fundación Freno al Ictus por ayudarnos a ser la primera empresa del sector de la gestión del agua que obtiene este sello. Ahora nuestros empleados, sus centros de trabajo, su entorno social y familiar están más seguros y forman parte de la cadena de supervivencia frente al ictus".

**Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus**, enfatizó que "el ictus es una enfermedad donde el tiempo es un factor crítico, por lo que la reducción en el tiempo de respuesta es esencial para minimizar las secuelas. Gracias a Aqualia y su compromiso en la lucha contra el ictus, estamos sumando más personas que pueden alertar, ganando tiempo valioso para salvar vidas, tanto entre sus colaboradores como sus clientes. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, más del 50% de los afectados por un ictus sufren secuelas discapacitantes o fallecen, y el 35% de los casos ocurren en edad laboral, con una tasa de mortalidad cinco veces mayor que la del cáncer de mama. El propósito central de esta certificación es preservar vidas y reducir las consecuencias a largo plazo.

El ictus es una alteración de la circulación cerebral que afecta el flujo sanguíneo al cerebro, causando daño neuronal. Las estadísticas estiman que una de cada seis personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida. Actualmente, es la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y representa la segunda causa de muerte. Cada año, afecta a unas 120.000 personas en España, provocando la muerte o una discapacidad grave en un alto porcentaje de los casos.

**Espacio Cerebroprotegido** es una certificación obtenida a través de una formación online desarrollada con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV). Este proyecto forma parte de "Brain Caring People" y cuenta con el respaldo de la propia sociedad científica, así como el apoyo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).

 general

11/10/2023

# **Esta tarde se estrena en Baluarte el musical 'TE-4000 Hegaldian' de Jaso Ikastola**

TE-4000 HEGALDIAN (Trailerra- Baluart...



**El undécimo musical del centro  
pone el foco en el autismo y cuenta  
con la música en directo de la  
Joven Orquesta de Pamplona**

musical Baluarte      musical euskera

ikuskizun musikala      Jaso Musikala

La Sala Principal de **Baluarte** acoge esta tarde (19:00 hrs.) la puesta en escena de **TE-4000 Hegaldian**, el undécimo **musical** en euskera de **Jaso Ikastola**. En esta ocasión, además de poner en juego las competencias educativas, idiomáticas y artísticas de su equipo, el musical tendrá como objetivo mostrar las múltiples capacidades de las personas con una de las enfermedades del espectro autista y apostar por la inclusión. Las entradas para el espectáculo, que contará con la música en directo de la Joven Orquesta de Pamplona, cuestan 15€ y se pueden adquirir en **www.baluarte.com**, en la taquilla de Baluarte y en el punto de información y venta de NICDO en el Centro Comercial La Morea.

*TE-4000 Hegaldian* cuenta la historia de dos jóvenes autistas que, bajo el consejo de su terapeuta, deciden hacer un viaje solos a Latinoamérica. Lo que no saben es que sus hermanas irán también para prestarles apoyo. Allí, la cultura y la música vascas se mezclará con los sonidos del lugar, generando una interesante fusión.

Este nuevo espectáculo del centro escolar es el resultado de un programa educativo de creatividad, emprendimiento, trabajo cooperativo y autogestión, basado en la metodología **STEAM** (Ciencia, Tecnología, Ingeniería, Arte y Matemáticas), por el que ha venido apostando esta ikastola de Pamplona y que, cada año, desarrolla el alumnado durante todo el curso. En este proyecto participan alrededor de medio centenar de alumnas y alumnos de la ESO, de entre 12 y 15 años,



apoyados por el trabajo de voluntariado del profesorado, padres y madres del propio centro, con la dirección del Grupo de Teatro Musical de la Ikastola Jaso, con Imanol Janices (profesor de Educación física) e Irantzu Zabalza (tutora de Primaria) al frente.

[Volver al inicio](#)

Para la puesta en marcha del musical *TE-4000 Hegaldian* se ha contado con la colaboración de ANFAS

r d

Facebook

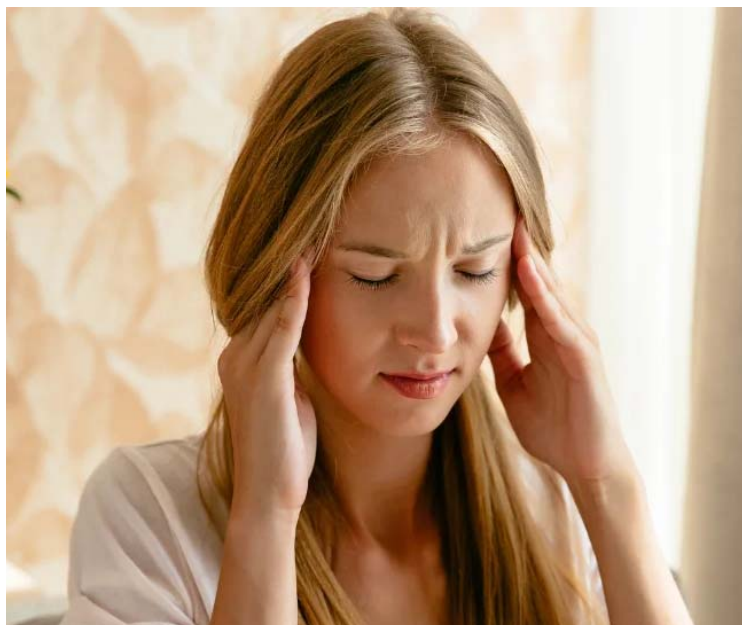
personas con Síndrome de Asperger y TDAH. Han colaborado la Sociedad Española de Neurología, que ha otorgado su aval de este proyecto. Su apoyo va más allá de poner el nombre. Han formado al alumnado en el proceso de creación de guion en la temática, realizando una

así el apoyo pedagógico necesario.

[Ver agenda](#)

## Mito o realidad: ¿el café ayuda a combatir el dolor de cabeza?

Un consumo moderado de café puede ser beneficioso, pero una ingesta elevada no constituye un tratamiento para el dolor de cabeza.



El café y su relación con el dolor de cabeza: ¿ayuda o perjudica? (Foto: Freepic.diller en Freepik)



Muchas personas afirman que sufren de **dolores de cabeza cuando toman una taza de café**, mientras que otros aseguran que una dosis de cafeína les alivia la cefalea. Ante esta situación, dos neurólogos dan las claves sobre el efecto real de la cafeína.

### ¿Qué dicen los expertos sobre el consumo de café para los dolores de cabeza?

Sonia Santos, coordinadora del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), confirma que hay una **conexión entre el dolor de cabeza y la cafeína**, y que esta sustancia "se utiliza comúnmente

---

El uso de este sitio web implica la aceptación de los [Términos y condiciones](#). Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia del usuario a través de su navegación. Si continúas navegando aceptas su uso. [Políticas de cookies](#)

Entendido

Más Información

como desencadenante del dolor de cabeza. Samuel Díaz, coordinador de la Unidad de Cefaleas del servicio de Neurología del Hospital La Fe de Valencia, **no recomienda la cafeína como tratamiento para la cefalea**, ya que puede interferir con otros medicamentos recetados.

Es importante tener en cuenta tanto la **dosis como los peligros de un consumo excesivo de cafeína**. Santos destaca que consumir cantidades pequeñas de cafeína puede ayudar a controlar un ataque de migraña, pero en cantidades elevadas puede cronificar el dolor.

PUBLICIDAD

Por lo tanto, se aconseja un **consumo moderado de esta sustancia**. Además, el consumo excesivo de cafeína puede afectar el sueño, elevar la presión arterial y causar taquicardias o arritmias, dependiendo de la vulnerabilidad o sensibilidad de cada persona.

## ¿Cuáles son los tipos de dolores de cabeza?

Existen algunas excepciones en las que el especialista puede considerar la prescripción de cafeína para aliviar el dolor de cabeza. "Es cierto que existen otros tipos de dolor de cabeza, **como la cefalea por hipotensión de líquido cefalorraquídeo**, que pueden beneficiarse de dosis de 200-300 mg de cafeína cada 8-12 horas", explica Santos.

Además, la cafeína puede resultar eficaz en el tratamiento de la cefalea hípica, que ocurre exclusivamente durante el sueño y también se conoce como cefalea despertador. En estos casos, "el tratamiento más efectivo es la cafeína, que alivia el dolor después de su administración en forma de café o en preparados de cafeína (**40 o 60 mg, o 1 o 2 tazas de café**)". Paradójicamente, "en estos pacientes, la cafeína no provoca insomnio".

Díaz menciona que muchos pacientes sufren dolores de cabeza debido a la falta de café. Este es uno de los motivos de lo que se conoce **como migraña de fin de**

---

El uso de este sitio web implica la aceptación de los [Términos y condiciones](#). Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia del usuario a través de su navegación. Si continúas navegando aceptas su uso. [Políticas de cookies](#)

Entendido

Más Información

## No dejes de leer



**Migraña: consejos para prevenir y controlar el dolor**



También hay personas que no padecen **migraña pero afirman tener cefaleas cuando dejan de consumir café**. En realidad, lo que experimentan es una dependencia de la cafeína y el consiguiente síndrome de abstinencia. "Estos dolores de cabeza suelen predominar durante la mañana (cuando la persona se levanta) y desaparecen después de consumir una nueva dosis", señala Santos.

Incluso se ha descrito la cefalea por privación de cafeína, que se manifiesta dentro de las 24 horas siguientes a la interrupción del consumo habitual de cafeína por encima de los 200 mg al día durante más de dos semanas. Este problema se resuelve de forma espontánea durante los siete días siguientes a la cesación del consumo y se alivia dentro de la hora **siguiente a la ingesta de 100 mg de cafeína**.

En resumen, la recomendación de Díaz es consumir café de manera moderada y constante, siempre respetando las indicaciones médicas para tratar el dolor de cabeza. La clave está en encontrar un equilibrio y **evitar los excesos para tener una experiencia** positiva con el café y evitar problemas de salud.

10 Oct 2023 15:02 | Por: [canalrcn.com](https://www.canalrcn.com)

## Te puede interesar



**El 80% de los casos de migraña, son mujeres entre los 20 y los 40 años**



Tags:

[Salud](#)

[Bienestar](#)

Síguenos en:

[Google News](#)

[Nuestro canal de WhatsApp](#)



El uso de este sitio web implica la aceptación de los [Términos y condiciones](#). Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia del usuario a través de su navegación. Si continúas navegando aceptas su uso. [Políticas de cookies](#)

Entendido

Más Información

HERRERA EN COPE

## Noticias

# Lo primero que debes hacer si ves a alguien sufriendo un ictus: recomendado por una neuróloga

El último informe de la Organización Mundial del Ictus apunta que para 2050, en todo el mundo, casi 10 millones de personas morirán de un ictus



Redacción Herrera en COPE

Madrid

Tiempo de lectura: 2' 10 oct 2023 - 15:55

| Actualizado 15:55

El **cerebro humano** necesita un litro de sangre cada minuto para funcionar con normalidad. Es una quinta parte de la sangre que bombea el corazón, y lo necesita porque es el órgano del cuerpo que mayor cantidad de oxígeno y glucosa consume. Cuando cualquier fallo impide este flujo normal de sangre al



cerebro, sufrimos un ictus.

Pasa mucho de lo que creemos, de hecho, es la causa de muerte más común en España entre las mujeres, y la segunda más habitual entre hombre. Normalmente llega sin avisar. **Se rompe un vaso sanguíneo de esos que llevan la sangre al cerebro, o se tapona por un coágulo** y provoca este ataque.

En muchos casos, es más fácil que se de cuenta una persona que esté cerca antes que el propio afectado, pero, ¿cómo debemos actuar si nos vemos involucrados en esta situación? La doctora Mari Mar Freijo, neuróloga y coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, **lo explica en 'Herrera en COPE'**.

AUDIO



Lo primero que debes hacer si alguien de tu entorno está sufriendo un ictus

0:00 / 0:36

**En 2050, casi 10 millones de personas morirán de un ictus**

## Publicidad

Estos derrames cerebrales se ha duplicado en solo 30 años, y en muchos casos es posible prevenirlos a través de hábitos saludables. Los datos del último informe de la Organización Mundial del Ictus apuntan un camino muy complicado. **Para 2050, en todo el mundo, casi 10 millones de personas morirán de un ictus.**

Hay que analizar, por supuesto, las causas de este incremento, pero sobre todo hay que insistir, como hace **la Sociedad Española de Neurología**, en identificar, que cada uno de nosotros tengamos claro, los factores de riesgo y, de esta manera, controlarlos en la medida de lo posible. Hay muchos, pero entre los más comunes encontramos el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, la diabetes o las enfermedades del corazón.

El estudio muestra que la tasa global de mortalidad entre los mayores de 60 años va a ir disminuyendo en los próximos años, se van a ir dando menos casos,

mientras que en los menores de 60, los más jóvenes, esa disminución va a ser **menos**. Apuntan a dos causas: la diabetes y la obesidad, que en este grupo de población, es justo donde más se disparan las cifras.

Publicidad

Poniendo el foco solo en España, las cifras son demoledoras. Al año mueren por ictus, al menos, 17.000 pacientes, y otros 30.000 quedan en situación de dependencia. Es un ritmo atroz: **una de cada cuatro personas en España está destinado a sufrir un ictus a lo largo de su vida.**

### **Tres consejos para prevenir un ictus**

Freijo pone el foco en la cifra que apunta el informe, la cual califica como "significativa". "Hay que insistir en que **pudiendo evitarlo hay que hacer todo lo posible para bajar estas cifras**", recalca. En cuanto a los posibles síntomas, la neuróloga recuerda que "lo más característico de los ictus es que no avisan, es de repente".



"No puedes mover el brazo, la pierna, etc. Muchas veces se da cuenta alguien que está contigo. Lo más importante es saber qué hay que hacer, que es pedir asistencia sanitaria inmediata", apunta Freijo en 'Herrera en COPE'. Para prevenirlo, pone el foco en **"las horas de descanso, una dieta equilibrada y actividad física. Más allá de que la dieta sea equilibrada, evitar la obesidad, que también es importante"**. Además, actuar con rapidez influye directamente en la supervivencia y la calidad de vida en los años posteriores.

Escucha la entrevista al completo y los consejos de la doctora en el siguiente audio.

#### AUDIO



Vuelve a escuchar la entrevista a la neuróloga Mari Mar Freijo sobre la prevención de ictus

0:00 / 9:42

#### ETIQUETAS

JÓVENES

SALUD

ICTUS

Este site usa cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia,

Sí, estoy de acuerdo

y si es necesario, mostrando publicidad relacionada con las preferencias mediante el análisis automático de sus hábitos de navegación. Al clicar "Sí, estoy de acuerdo", usted acepta el uso de estas cookies. Puede ver nuestra política de cookies clicando [aquí](#)



A CORUÑA: 17/10/2023

MÁLAGA: 19/10/2023

'La importancia del liderazgo y de la innovación en ESG y en la comunicación responsable'

'Las alianzas como clave para la producción y el consumo sostenible'

+INFO AQUÍ



Quiénes somos Canales Contáctanos ObservaRSE Fundación



Acceso / Registro



ISO 26000: Pr... Grupos de inte... Sectores: Alim... Escuchar Diccionario Traducción



BBVA banner: Estar comprometidos con el progreso es hacer realidad los proyectos de futuro. Conocer más

# Aqualia se certifica como 'Espacio Cerebroprotegido'

Este reconocimiento se debe a la capacitación brindada por Aqualia a sus empleados en sus sedes de Madrid, Barcelona y Sevilla, con el objetivo de capacitarlos en la identificación, estabilización y respuesta efectiva ante casos de ictus que puedan ocurrir tanto en las instalaciones de la empresa como en el desempeño de sus funciones laborales

10-10-2023 | Corresponsables (@Corresponsables)



Aqualia se certifica como 'Espacio Cerebroprotegido'

Escuchar

Aqualia ha sido reconocida como la primera compañía en gestión de aguas "Espacio Cerebroprotegido" una distinción otorgada por la Fundación Freno al Ictus. El proyecto desarrollado junto a esta compañía incluye la campaña de sensibilización "Aqualia contra el ictus", que tiene como objetivo concienciar e informar sobre esta enfermedad, su prevención y la importancia del tiempo de actuación. La campaña consiste en una serie de materiales divulgativos distribuidos a través de los diversos

## Organizaciones Corresponsables

EccoFreight logo

Transporte y Logística

Gesternova Energía logo

Energía e Infraestructuras

FIFCO Florida Ice & Farm (FIFCO) logo

Alimentación y Bebidas

Corresponsables logo

Medios de Comunicación

Vegalsa-Eroski logo

Distribución y Gran Consumo

Continental logo

Automoción

Ver más organizaciones

## Últimas noticias



canales de comunicación de la entidad y acciones de sensibilización entre los colaboradores de la compañía.

Con esta distinción, **Aqualia se convierte en la primera compañía en gestión del ciclo integral del agua reconocida como "Espacio Cerebroprotegido"**, y se une al conjunto de organizaciones comprometidas en la prevención del ictus. El programa de certificación, "Espacio Cerebroprotegido" ha capacitado a un total de 359 personas con un doble propósito: reducir el tiempo de respuesta para salvar vidas y prevenir secuelas, además de instruir sobre cómo estabilizar a las personas afectadas para activar de inmediato el protocolo Código Ictus mediante los servicios de emergencia.

Durante el acto de entrega del sello de reconocimiento, **Jesús Raúl Díaz Bernal, responsable de Salud Laboral en Aqualia**, destacó: "Agradecemos a la Fundación Freno al Ictus por ayudarnos a ser la primera empresa del sector de la gestión del agua que obtiene este sello. Ahora nuestros empleados, sus centros de trabajo, su entorno social y familiar están más seguros y forman parte de la cadena de supervivencia frente al ictus".

**Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus**, enfatizó que "el ictus es una enfermedad donde el tiempo es un factor crítico, por lo que la reducción en el tiempo de respuesta es esencial para minimizar las secuelas. Gracias a Aqualia y su compromiso en la lucha contra el ictus, estamos sumando más personas que pueden alertar, ganando tiempo valioso para salvar vidas, tanto entre sus colaboradores como sus clientes. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, más del 50% de los afectados por un ictus sufren secuelas discapacitantes o fallecen, y el 35% de los casos ocurren en edad laboral, con una tasa de mortalidad cinco veces mayor que la del cáncer de mama. El propósito central de esta certificación es preservar vidas y reducir las consecuencias a largo plazo.

*Accede a más información responsable en nuestra biblioteca digital de publicaciones Corresponsables.*



El 92% de las empresas líderes valencianas se...



Los Premis Vinari 2023 distinguen el proyecto de...



El Consejo General de Farmacéuticos traslada a la...



Impact Hub y Affor Health se alían para promover...



La International Reputation Week asienta los ejes...



'EcoEduca Green School Days': una jornada...

[Ver más noticias](#)

## Corresponsables TV

ODS 8. Trabajo Decente y Crecimto. Económico



### Entrevista a David Lopera, Director Gerente de AJE Región de Murcia

Durante la Jornada Corresponsables de presentación del 18º Anuario Corresponsables en Murcia...

25/07/2023

[Ver más videos](#)

## Última publicación



[Ver más publicaciones](#)

## Noticias relacionadas



El 92% de las empresas líderes valencianas se comprometen con la sostenibilidad a largo plazo

11/10/2023

Noticia

[Ver más](#)



Los Premis Vinari 2023 distinguen el proyecto de variedades ancestrales de Familia Torres

11/10/2023

Noticia

[Ver más](#)



El Consejo General de Farmacéuticos traslada a la presidenta del Congreso de los Diputados las prioridades de la profesión para la legislatura

10/10/2023

Noticia

[Ver más](#)





CONTENIDO OFRECIDO POR BBVA

## El descanso, una rutina vital en el día a día de las personas

- Al igual que el bienestar financiero, para BBVA es vital el descanso de sus asegurados, así como otorgar a los mismos todas las herramientas posibles para prevenir los trastornos del sueño y otras problemáticas



El descanso, una rutina vital en el día a día de las personas

11 Octubre, 2023 - 06:00h



Hay una reflexión lapidaria que afirma que **“el dormir no quiere prisas”**. Un sueño de calidad es fundamental para el bienestar físico, pero también para el apartado mental y social. Sin embargo, casi la mitad de la población adulta española y cuatro niños no atesora un descanso óptimo.

¿A qué se debe? ¿cómo se puede poner remedio a esta problemática? Para dar respuesta a esta y otras cuestiones sobre el sueño y la importancia que este tiene sobre nuestra salud **BBVA** y **Grupo Joly** organizaron un desayuno de **Dormir bien para vivir mejor** y que contó con la participación de **Margarita Carrasco Fernández**, Psicóloga de Promoción de la Salud de Sanitas; **Francisco Rey**, Director de Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros; y **Ma** moderadora.

BBVA y Sanitas se unen para que el descanso de sus asegurados sea el mejor posible.

BBVA y Sanitas se unen para que el descanso de sus asegurados sea el mejor posible.

El primer tema que se trató fue si, en realidad, los españoles dormidos mal, ya que la Sociedad Española de Neurología afirma que **doce millones de habitantes en el territorio no descansan lo suficiente** y sufre algún tipo de trastorno del sueño. La primera en tomar la palabra fue Margarita Carrasco explicando que esto ocurre porque **"no ponemos la atención suficiente a nuestros hábitos e higiene del sueño**. Además, tendemos a usar el móvil antes de dormir, descansar en una habitación que no tiene un clima adecuado o no seguir unas rutinas regulares, algo que es fundamental". Acostarse y levantarse a la misma hora para favorecer los **ritmos circadianos**, evitar dormir durante el día o estar relajados son algunos de los ejemplos que puso sobre la mesa la experta para conciliar mejor el sueño.

Por su parte, Francisco Rey aseguró que desde **BBVA Seguros** se ha detectado una creciente preocupación entre los clientes que "se preocupan bastante por sus horas de sueño, algo que es vital para su día a día. Ellos son los que nos piden soluciones adecuadas para contribuir a un mayor bienestar general, y **los buenos hábitos en el sueño están ya a la altura de la alimentación o la práctica de ejercicio físico**". En BBVA, estas soluciones que aportan los seguros de salud "ya son un hecho y se han convertido en algo habitual y que tratamos con normalidad con nuestros clientes. El bienestar físico y emocional es vital y nuestros productos contribuyen a alcanzar estas metas".

Si hacemos referencia a los datos, Rey apuntó que "con datos a junio, tenemos más de **48.000 nuevos clientes** que han contratado algún seguro de salud y vamos a cubrir, por tercer año consecutivo, con altas superiores a 100.000 nuevos clientes que depositan su confianza en BBVA".

## Factores que influyen en un buen descanso

Otro de los temas que se abordó fue el de los factores que afectan a ese buen descanso que la sociedad persigue. Para Margarita Carrasco las consecuencias de dormir mal las hemos vivido todos alguna vez. "El día que se duerme mal se produce un efecto dominó: **disminuye el rendimiento y la capacidad de atención, suben los niveles de agobio y ansiedad** y se tarda mucho más en realizar las tareas diarias". Carrasco prosiguió explicando que, ante una dura jornada, "siempre intentamos compensar con alcohol, atracones de comida o largas horas delante de la televisión, factores que sin lugar a dudas alteran de manera negativa el organismo y te impiden dormir mejor, algo esencial para mejorar física y psicológicamente".

Margarita Carrasco.

Margarita Carrasco.

---

## **"RECURRIR A TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN O MEDITACIÓN NOS HARÁ TENER UN DESCANSO MÁS REPARADOR Y NO PROVOCAR DESÓRDENES EN EL DÍA A DÍA"**

---

Dormir bien es muy importante para evitar los denominados **trastornos del sueño**, "que son dificultades en alguna de las etapas del sueño que nos duran varios días o semanas e interfieren en nuestro día a día", comentó Margarita Carrasco. Según los datos, en España **solo está diagnosticado un 10% de dichos trastornos**. La buena noticia es que se pueden prevenir y tratar, pero sólo un tercio de las personas que lo padecen pide ayuda profesional.

Aun así, no hay mal que por bien no venga. Por ello, para aquellos que necesiten romper con esta espiral negativa de sueño lo ideal es, según Carrasco, "seguir hábitos saludables, pautas de higiene del sueño o incluso **técnicas de meditación**, para así tener un descanso más reparador y no provocar desórdenes a lo largo de la jornada".

### **El papel conciliador de los seguros**

Francisco Rey aseguró que los seguros de salud juegan un papel fundamental y BBVA es consciente. "**La prevención tiene un carácter fundamental en nuestros seguros**, que tienen programas específicos de salud que te ayudan a mantener unos hábitos, detectar los malos y obtener unos servicios específicos para poder prevenir las problemáticas que puedan existir en las

diferentes fases del sueño”.

Francisco Rey.

Francisco Rey.

---

## “LOS SEGUROS ESTÁN AL ALCANCE DE TODOS Y LA PREVENCIÓN TIENE UN CARÁCTER FUNDAMENTAL EN ELLOS”

---

**BBVA Salud cuenta con 140 profesionales sanitarios** de múltiples especialidades para abordar estos programas con los que se ayuda a aminorar ese impacto de los trastornos del sueño. Según los datos, el crecimiento del uso de estos programas de salud, hasta agosto, era de un 14%, un mes en el que se han dado 190.000 usos de dichos programas de salud por parte de los asegurados.

### Trastornos del sueño y cuándo buscar ayuda

Margarita Carrasco hizo un repaso de los trastornos del sueño más comunes. Para empezar, habló sobre la dificultad de **conciliación del sueño**. “Se trata de aquellas personas que estando en la cama no pueden conciliar el sueño. Para ello existe el “tiempo fuera”, una técnica que consiste en salir de la habitación unos veinte minutos, realizar una actividad relajada y volver a la cama cuando se aprecian síntomas de sueño”. Lo importante es sacar de nuestro dormitorio la respuesta de insomnio y **evitar que “nuestro cerebro sea el protagonista”**.

Por otro lado, está el **despertar nocturno**. “Son desvelos que se producen en la madrugada y con los que ya no se vuelve a conciliar el sueño o cuesta mucho”. Este tipo de problemática suele solventarse como la anterior, aunque con menos tiempo será suficiente.

Por último, está el **despertar temprano**. “Se trata de levantarse mucho antes de la hora deseada y para erradicarlo lo ideal sería tener cerradas las persianas y, sobre todo, no mirar la hora para no supeditar nuestro sueño al minutero”.

---

#### MARGARITA CARRASCO

“La tecnología es muy necesaria, pero debe usarse fuera de los horarios de descanso”

Margarita Carrasco cree conveniente recurrir a **técnicas de respiración** o meditación. Si esto no surtiera efecto se puede acudir a medicación guiada, siempre con la supervisión de un médico”.

## La tecnología, un arma de doble filo

La tecnología puede ser detractor del sueño o aliado. Para Margarita tiene esas dos vertientes fusionadas. “los dispositivos móviles son perfectos para acceder a consultas médicas, **pero hay que usarlos de manera adecuada**, y no en las horas de sueño, ya que ver las redes sociales o noticias catastróficas pueden ser el detonante de un mal descanso. La tecnología sí, pero en otro momento del día”.

Francisco Rey añadió que “la tecnología es aliada y tiene los mismos retos y desafíos en todos los sectores., pero especialmente en el sector servicios y en el ámbito de la salud”. Los clientes quieren “**disponibilidad inmediata**, las 24 horas del día y nosotros ofrecemos los diferentes canales que existen para que ellos puedan elegir”. Además, Rey remarcó que la tecnología nos ayuda a “prevenir, diagnosticar y curar”.

## Los seguros, salud al alcance de todos

Los seguros de salud cada vez son más tenidos en cuenta por una población que busca el **bienestar general en su día a día**. Aun así, muchos se preguntan si los mismos están al alcance de todos. Francisco Rey aseguró que “los seguros claro que están al alcance de todos, y en BBVA llevamos trabajando muchos años en ayudar a nuestros clientes a tener, no solo una buena salud financiera, sino en todos los aspectos de su vida, incluido el sueño”.

Los seguros de BBVA van más allá y las facilidades son protagonistas. “Para aquellas personas que lo necesiten, **ponemos a disposición de nuestros clientes la posibilidad de fraccionar el pago de los seguros** mensualmente para evitar sobresaltos en el pago, que muchas veces llegan en momentos de más dificultades económicas”.

Además, los seguros de BBVA son personalizados. “Hemos dado un paso más y dentro de nuestra **APP** hemos incluido el apartado “**Espacio Seguros**”, que nos posibilita que el cliente pueda interactuar con todo aquello de lo que disponen los seguros, como una cita médica, además de tener a su alcance toda la información y coberturas de sus seguros, así como ofertas o recomendaciones personalizadas en base a las necesidades del cliente”, apuntó Rey. En definitiva, simplificar y mejorar el día a día de las personas.

BBVA y Sanitas se unen con un objetivo común, hacer que sus clientes tengan una mejor vida y que, más allá de sus preocupaciones, puedan descansar tranquilos con la seguridad que estas dos compañías ofrecen a la sociedad.

---

### FRANCISCO REY

“La preocupación por el sueño está ya a la altura de llevar una buena alimentación o la práctica de ejercicio físico”

---

## Perfil de los expertos

**Margarita Carrasco.** Licenciada en la Universidad Complutense de Madrid. Máster en Psicología clínica infantil y adolescencia. Es psicóloga del servicio de promoción de la salud de Sanitas.

**Francisco Rey.** Director Comercial y Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros. Licenciado en Dirección de Empresas y Diplomatura European Business por la Universidad de Valladolid. PDG en IESE Business School.

## Consejo de un médico: Haz esto para eliminar grasa abdominal

Una rutina para disfrutar de un hígado sano y depurado

goldentree.es | Patrocinado

Más información

## Burgos: generando ingresos en 7 días

No dejes pasar la oportunidad de generar ingresos extra invirtiendo en bolsa con nuestra exclusiva metodología en Tradeando.net. Pruébalo hoy.

Tradeando.net | Patrocinado

Más información

## ¿Ordenador lento? Hay una forma de acelerarlo entre un 30 y un 40%.

Acelera tu ordenador en 4 clics

Outbyte Driver Updater | Patrocinado

Más información

## Estrena el Nuevo Nissan X-Trail desde 350€/mes

Aprovecha el Renting Flexible de Nissan.

Nuevo Nissan X-Trail | Patrocinado

Ver oferta



# Alerta conductores: la DGT advirtió que hay algo más peligroso que conducir en estado de ebriedad

Por **Sala de Noticias** - 10/10/2023



Muchas veces, los accidentes de tráfico tienen origen en distracciones, como el uso del móvil. En otros casos, son factores externos los que influyen, como el consumo de sustancias como el alcohol o las drogas.

Según la última memoria sobre hallazgos toxicológicos en víctimas mortales de accidentes de tráfico, publicada por el Instituto Nacional de Toxicología, el 51,9% de los análisis a conductores que murieron en accidentes de tráfico en 2022 dieron positivo en alcohol, otras drogas o psicofármacos .

Sin embargo, los estupefacientes no son los únicos que pueden afectar a un conductor. Lamentablemente, otra parte de los accidentes en las carreteras españolas tienen que ver con otro inconveniente, el cual la Dirección General de Tráfico (DGT) calificó como “un problema de salud pública”.

Un efecto que es tan peligroso como el del alcohol y las drogas

En 2021, el 7% de las colisiones mortales que sucedieron en las vías españolas involucraron conductores que estaban dormidos (Fuente: Freepik)

Uno de los mayores peligros al volante es la somnolencia. Según datos de la Agrupación de Tráfico de la Guardia Civil, el 7% de las colisiones mortales que sucedieron en las vías españolas durante 2021 involucraron conductores que estaban dormidos.

El mismo informe revela que, desde hace diez años, al menos 75 individuos fallecen y 250 sufren lesiones severas anualmente debido a la somnolencia mientras conducían .

Durante la Jornada Somnolencia y Conducción, celebrada en julio pasado por la DGT, el director del organismo, Pere Navarro, calificó la somnolencia durante la conducción como “un problema de salud pública” y “un tema que merece ser foco de nuestro interés”.

## Los alarmantes datos sobre la somnolencia al volante

La Sociedad Española del Sueño indicó que, en el mejor de los casos, los españoles duermen un promedio de 6,8 horas por noche. Por otro lado, la Sociedad Española de Neurología señala que un 30% de los ciudadanos sufre algún desorden del sueño, siendo el 4% una ocurrencia crónica.

El déficit de sueño no sólo afecta en el ámbito doméstico; en muchas ocasiones, también tiene repercusiones en la vía pública. El peligro de implicarse en un accidente vial por parte de un conductor que ha dormido 5 horas es, de hecho, cinco veces superior al de alguien que ha descansado adecuadamente.

Al combinar la insuficiencia de sueño con el consumo de alcohol, el riesgo podría incrementarse hasta 30 veces. “Una investigación estadounidense mostró que después del alcohol, el sueño es, probablemente, el factor que más contribuye a los accidentes viales”, indicó Pere Navarro.

Luis Montoro, profesor de Seguridad Vial de la Universidad de Valencia y presidente de honor de la Fundación para la Seguridad Vial (Fesvial), indicó que el sueño “disminuye la percepción de riesgo, algo extremadamente peligroso”.

El especialista, invitado a la Jornada Somnolencia y Conducción reveló que “los accidentes en la carretera ocurren porque se toma una decisión errónea debido a una percepción de riesgo incorrecta” .

## Los desafíos de la tecnología para evitar estos accidentes

Los accidentes en la carretera ocurren porque se toma una decisión errónea debido a una percepción de riesgo incorrecta (Fuente: Shutterstock)

Los accidentes causados por el sueño tienden a ocurrir de noche. Usualmente, el resultado es fatal ya que, al estar somnoliento, el conductor no aplica los frenos.

Álvaro Gómez, director del Observatorio Nacional de Seguridad Vial de la DGT aseguró durante la Jornada Somnolencia y Conducción que muchos vehículos ya cuentan con “Sistemas Avanzados de Asistencia a la Conducción (ADAS) obligatorios, como el frenado de emergencia, que impactan directamente en la somnolencia al volante” .

Los primeros sistemas de detección de somnolencia se relacionaron con el tiempo que el conductor permanece conduciendo: cada dos horas, una alerta lumínica advertía al conductor que debía tomar un descanso. No obstante, esta ayuda ha generado resistencia ya que, habitualmente, cuando se activa la alerta, el conductor no se siente fatigado .

“El 22% de los conductores admite haber desactivado este sistema en su vehículo”, indicó el presidente de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño, Carlos Javier Egea Santaolalla.

Los especialistas han asegurado que, a pesar de que se pueda incorporar tecnología avanzada, la lucha para evitar este tipo de accidentes no se va a resolver únicamente con esa alternativa.

## Cómo evitar quedarse dormido al volante

Conducir un vehículo requiere un estado de alerta constante, algo que puede asegurarse con un adecuado descanso y preparación previa al viaje. La seguridad vial inicia mucho antes de poner el vehículo en movimiento, con una buena noche de sueño, evitando sustancias que puedan inducir somnolencia y una cuidadosa

planificación del trayecto.

La inclusión de descansos estratégicos, que permiten estiramientos y periodos cortos de descanso, así como compartir la conducción con otros, son medidas preventivas que se deben tener en cuenta . Además, evitar conducir en horas en las que normalmente se estaría descansando contribuye significativamente a prevenir la fatiga al volante.

Mientras se está conduciendo, mantener una hidratación y alimentación adecuadas, establecer un ambiente en la cabina que sea fresco y estimulante, y utilizar técnicas de autodiálogo o escucha de música enérgica, pueden funcionar como tácticas eficaces para conservar la vigilia.

Existen también aplicaciones móviles están diseñadas para emitir recordatorios de descansos y proporcionar actividades que mantengan activa la mente del conductor.

Si los signos de cansancio se hacen presentes, es imperativo que el conductor se detenga en un lugar seguro para tomar una siesta corta. Y, si la somnolencia es inevitable, se pueden explorar opciones alternativas para viajar, como los servicios de transporte público o privado.

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

---

---

## Sala de Noticias

Últimas noticias

Nacional

Mundo

Deportes

Espectáculos



Jujuy

Salta

Tucumán

## Cefaleas: Un manual para abordar la primera causa de demanda asistencial neurológica



Ayer 18:05 - **Salud**

**AGENCIAS / EL TIEMPO**

*El **51 %** de la población europea afirma padecer dolor de cabeza de forma habitual y un **4 %** cefalea crónica, quienes experimentan dolor de cabeza más de 15 días al mes.*

Asimismo, al menos un 60 % de la población padece **cefalea tensional** y un 15 % **migraña**, convirtiéndose en los tipos de cefalea más frecuentes entre las personas que padecen dolor de cabeza.

Estos son dos de los resultados que presenta el '*Manual de Práctica Clínica de Cefaleas*', publicado por el Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Se tratan de dos **enfermedades neurológicas** que, según los expertos, suponen la primera causa de demanda asistencial en las consultas de Neurología, además de una de las primeras en Atención Primaria.

Por ello, la SEN ha actualizado este tratado con el objetivo de permitir a los profesionales revisar de forma rápida y práctica las recomendaciones para el manejo de cualquier tipo de cefalea.

### Novedades neurológicas

El *'Manual de Práctica Clínica de Cefaleas'* supone una actualización de las guías que periódicamente publica la SEN (la anterior edición se realizó en 2015), basándose en las evidencias científicas más actuales.

*En esta edición se recogen todas las novedades terapéuticas, sobre todo en el campo de la prevención de la migraña. Es especialmente destacable la incorporación de tratamientos biológicos que ha permitido, por primera vez, que dispongamos de tratamientos preventivos diseñados en función de la fisiopatología de la migraña*", señala el doctor José Miguel Láinez, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El Manual está dirigido tanto a médicos residentes o de atención primaria, como a neurólogos clínicos y otros profesionales de la salud que atienden a personas con dolor de cabeza.

*"El objetivo al elaborar este Manual era hacer de esta obra un referente para todos aquellos colegas, neurólogos o no, que atienden a pacientes con dolor craneofacial o cervical"*, destaca el doctor Pablo Irimia, actual Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Para su elaboración, los profesionales encargados de su actualización destacan que se ha tenido en cuenta la última Clasificación Internacional de las Cefaleas realizada por el Comité de Clasificación de las Cefaleas de la International Headache Society (IHS) en 2018.

Tal y como explican los autores, no solo se han incorporado los principales avances terapéuticos, sino también los principales avances fisiopatológicos y diagnósticos.

## Cuarta edición

Con el objetivo de actualizar y difundir nuevos conocimientos, la edición de este Manual, la cuarta sobre cefaleas, incorpora nuevos capítulos.

Sus autores destacan los apartados que ahondan en la práctica de los bloqueos, como alternativa terapéutica en múltiples cefaleas y algias faciales, o el dedicado a la cefalea con uso excesivo de medicación.

Esta última, explican, es una entidad compleja y frecuente que padece entre el 1-2 % de la población, cuyo abordaje "no siempre es sencillo".

*"No solo se ha hecho una revisión exhaustiva de todos los avances que se han producido en los últimos años, sino que se han añadido contenidos muy prácticos, con el objetivo de integrar más estas nuevas técnicas en la práctica clínica y que sus lectores puedan asumir un papel más intervencionista en el manejo de los pacientes con cefalea"*, detalla el doctor Irimia.

## Tipos de cefalea

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las cefaleas son uno de los **trastornos más comunes** del sistema nervioso y se caracterizan por dolores de cabeza recurrentes.

Son trastornos primarios dolorosos e incapacitantes, explica la OMS, como

la jaqueca o migraña, la cefalea tensional y la cefalea en brotes.

También puede ser causada por muchos otros trastornos, de los cuales el consumo excesivo de analgésicos es el más común.

En este Manual, se agrupan las siguientes **cefaleas**:

- Migraña episódica
- Migraña crónica
- Cefalea tipo tensión
- Cefaleas trigémino-autonómicas
- Otras cefaleas primarias
- Cefaleas secundarias I
- Cefaleas secundarias II
- Cefalea por uso excesivo de medicación
- Neuropatías craneales dolorosas y otros dolores faciales
- Otras cefaleas y apéndice de la Clasificación

Internacional de las Cefaleas (CIC-3)

- Cefalea en situaciones especiales

## Mascarillas y cefaleas

Muchos pacientes, señalan los autores del Manual, han acudido a consulta por un empeoramiento de las cefaleas relacionado con el uso de la mascarilla. Algunos, incluso, han pedido a sus médicos una receta para estar exentos de llevar mascarilla en lugares públicos.

Sin embargo, la SEN advierte que la aparición de estos síntomas no exime del cumplimiento de la Orden SND/422/2020 que ha establecido el uso generalizado de mascarillas en la población española como medida frente a la COVID-19.

Por lo tanto, insisten, la aparición de cefalea asociada al uso de mascarilla no es un motivo de salud justificado para eximir su uso obligatorio.

Desde la Sociedad Española de Neurología recomiendan que, para evitar la aparición de estos tipos de dolor de cabeza, las personas modifiquen la manera de llevar las mascarillas, respetando siempre las indicaciones del fabricante, identifiquen un modelo de mascarilla que minimice o evite esta sintomatología y/o reduzcan el tiempo de uso.

[Instalar aplicación de El Tiempo](#)

[Recibe noticias de El Tiempo en Google News](#)

Noticias del tema



Mar. Oct 10th, 2023 11:33:31



**EMPRESAS**

## **Insomnio menstrual: ¿Sabías que las mujeres pierden alrededor de 5 meses de sueño a lo largo de su vida?**



Los trastornos del sueño son comunes en nuestra sociedad, según la Sociedad Española de Neurología alrededor del 20% de la población 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 2 asegura tener insomnio durante su periodo, perdiendo alrededor de 5 meses de sueño a lo largo de su vida, según la encuesta de Periodsomnia.

Factores como el estrés, los problemas emocionales o de salud influyen en la cantidad y la calidad de sueño. Además, durante el ciclo menstrual la idea de manchar la ropa o las sábanas, despertarse a cambiar su toalla higiénica son algunas situaciones que evitan que las mujeres tengan un buen descanso.

Pensando en esto, Nosotras® la marca de protección femenina de Essity, empresa sueca líder mundial en higiene y salud y experta en el cuidado de la zona V, desarrolló la tecnología Max CurV, la cual es exclusiva y patentada por la marca y es una perfecta aliada para que las mujeres puedan tener días y noches con mayor bienestar. Las toallas higiénicas con tecnología Max CurV cuentan con 3 zonas de máxima absorción, barreras que bloquean el flujo, alas asimétricas que no se juntan y una forma única que se adapta al cuerpo.

“Desde Nosotras, marca número 1 en Bolivia por más de una década y catalogados como una de las 5 marcas preferidas en la categoría de cuidado personal en los hogares bolivianos según el Brand food print de Kantar 2023, contamos con un amplio portafolio de soluciones para el cuidado del periodo, además buscamos romper tabús y educar sobre la menstruación, desde edades tempranas, por eso desde hace más de 10 años lideramos el programa de Colegios, donde enseñamos a niñas, niños y adolescentes en instituciones públicas y privadas del país sobre menstruación, llegando hasta la fecha aprox. a más de 600.000 personas” afirma Maria Laura Banegas, Brand Manager Nosotras Bolivia.

Además de usar el producto adecuado durante la noche, compartimos algunas recomendaciones a la hora de dormir.

- Establece un horario: 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.
- Crea un ambiente adecuado para descansar: Busca que tu habitación tenga completa oscuridad, puedes utilizar cortinas opacas o antifaz, y tapones para oídos tener un lugar adecuado para descansar ayudará a las personas a descansar plenamente.
- Evita el estrés: Toma un baño antes de dormir, hacer ejercicios de respiración o meditar. Además, realiza una rutina de ejercicio moderado varias horas antes de ir a dormir.
- Mantén una dieta equilibrada: Cena temprano y ligero, evita el exceso de sal, azúcar, comidas pesadas que puedan contener picante o demasiada grasa antes de dormir, pues podría causarte problemas estomacales.
- Utiliza toallas higiénicas adecuadas: Para mantener un adecuado descanso también es importante que las mujeres elijan toallas higiénicas con las que se puedan sentir seguras a la hora de dormir. Por ello con el propósito de que ninguna vea su sueño interrumpido y puedan gozar un descanso pleno, [Nosotras®](#), ha desarrollado la nueva tecnología Max CurV para las toallas Buenas Noches, que tienen un nuevo nivel de absorción, comodidad y seguridad.



[« Mercedes-Benz lanzó su SUV de Vanguardia: el GLC 200 4MATIC, una Fusión de Lujo e Innovación](#)

[Nibol y Foton con grandes sorpresas en la Expocruz 2023 »»](#)

#### ENTRADA RELACIONADA

##### EMPRESAS

[Hipermaxi e IMCRUZ, a través de su marca JAC, sellan alianza para sortear un '0' km entre sus clientes](#)

##### EMPRESAS

[El programa PLEI vuelve para impulsar y transformar las empresas](#)



[ALL \(HTTPS://WWW.EMSEVILLA.ES/BLOG/\)](https://www.emsevilla.es/blog/)

[NOTICIAS \(HTTPS://WWW.EMSEVILLA.ES/CATEGORY/NOTICIAS/NOTICIAS-NOTICIAS/\)](https://www.emsevilla.es/category/noticias/noticias-noticias/)

[NOTICIAS DE PORTADA \(HTTPS://WWW.EMSEVILLA.ES/CATEGORY/NOTICIAS-DE-PORTADA/\)](https://www.emsevilla.es/category/noticias-de-portada/)

[PROGRAMAS Y ACTIVIDADES \(HTTPS://WWW.EMSEVILLA.ES/CATEGORY/PROGRAMAS-Y-ACTIVIDADES/\)](https://www.emsevilla.es/category/programas-y-actividades/)

[RECORTES DE PRENSA \(HTTPS://WWW.EMSEVILLA.ES/CATEGORY/NOTICIAS/RECORTES-DE-PRENSA/\)](https://www.emsevilla.es/category/noticias/recortes-de-prensa/)

[NOTICIAS \(HTTPS://WWW.EMSEVILLA.ES/CATEGORY/NOTICIAS/\)](https://www.emsevilla.es/category/noticias/)

[SANTORAL DEL DÍA \(HTTPS://WWW.EMSEVILLA.ES/CATEGORY/SANTORAL-DEL-DA/SANTORAL-DEL-DA-SANTORAL-DEL-DA/\)](https://www.emsevilla.es/category/santor-del-da/santor-del-da-santor-del-da/)

[NOTICIAS MÉDICAS \(HTTPS://WWW.EMSEVILLA.ES/CATEGORY/NOTICIAS/NOTICIAS-MDICAS/\)](https://www.emsevilla.es/category/noticias/noticias-mdicas/)

*(MÁS)*



[NOTICIAS \(HTTPS://WWW.EMSEVILLA.ES/CATEGORY/NOTICIAS/\)](https://www.emsevilla.es/category/noticias/)

## Cinco ensayos con sello andaluz para frenar la esclerosis múltiple

10 octubre, 2023 Por ASEM

0 (<https://www.emsevilla.es/cinco-ensayos-con-sello-andaluz-para-frenar-la-esclerosis-multiple/#respond>)

---

El Hospital Virgen de la Victoria de Málaga prueba en 30 pacientes fármacos de alta eficacia

basados en la enzima BTK para reducir la progresión de la enfermedad.

### **Cada año se diagnostican en España 2.000 nuevos casos de esclerosis múltiple**

«Estamos cambiando la evolución de la enfermedad, ese es el titular». La neuróloga Sara Eichau, coordinadora de la **Unidad de Esclerosis Múltiple del Hospital Virgen Macarena** de Sevilla, insiste en que nada tiene que ver el diagnóstico de hace 30 años con el de ahora. Sin restar importancia al impacto físico y emocional que supone esta enfermedad a quienes la padecen, asegura que «gracias a los **fármacos de alta eficacia**, si son usados a tiempo y con la suficiente potencia desde que debuta la esclerosis, se puede frenar su progresión a largo plazo y evitar, en algunos casos, la discapacidad grave».

En el Hospital Virgen Macarena se han puesto en marcha **cinco ensayos clínicos** basados en los inhibidores de la **enzima tiroxina de Burton**, los llamados **BTKi** por sus siglas en inglés. Se considera que tanto los **linfocitos B** como la **microglía** tienen relación directa en la inflamación crónica del sistema nervioso central, el principal mecanismo de progresión de la Esclerosis Múltiple. Esta nueva clase de fármacos BTKi actúan de una forma dual en el sistema inmunológico: por un lado, modulan la actividad y maduración de los linfocitos B; por otra, interfieren con la activación de la microglía. «Nosotros tenemos en marcha cinco ensayos clínicos con los BTKi, ya hemos randomizado a 30 pacientes y, aunque los ensayos están todavía en fase preliminar, vamos a presentar los primeros resultados en el **Congreso Europeo de Esclerosis Múltiple**», anuncia la coordinadora de la unidad del Virgen Macarena.

En cuanto a nuevas dianas terapéuticas, Eichau explica que además de ensayos con BTKi, la investigación ha puesto el foco en la **población pediátrica** con el objetivo de comprobar si en ellos son seguros y eficaces los fármacos empleados en adultos. Pero si hay una diana prometedora esa es la remielinización, esto es restaurar los daños en la mielina, la vaina protectora que recubre las fibras nerviosas. Con la Esclerosis Múltiple, el sistema inmune ataca esta mielina provocando problemas de comunicación entre el cerebro y el resto del cuerpo. «Los **fármacos remielinizantes** todavía están en laboratorio, ni siquiera se han iniciado los ensayos, pero en un futuro creemos que llegará», apunta la doctora Eichau.

### **2.000 nuevos casos al año**

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, cada año se diagnostican en España **2.000 nuevos casos de Esclerosis Múltiple (EM)**, la mayoría en personas jóvenes de entre 30 y 40 años. En las mujeres es tres veces más frecuente, pero también aparece en hombres. Eichau cuenta que el perfil ha ido ampliándose: «Hay desde niños con EM, que representan alrededor del 10%, hasta mayores de 50 años, lo que se denomina **esclerosis de inicio tardío**». «Hace unos años, la esclerosis en mayores suponía solo el 10% de los nuevos diagnósticos, pero ahora tenemos la sensación de que está incrementándose», añade esta neuróloga.

En todo caso, explica, el perfil clínico está variando gracias a la **aparición de fármacos de alta eficacia y de mayor beneficio-riesgo**. Aunque estos medicamentos han demostrado, si son usados a tiempo y con la suficiente potencia, frenar la aparición de nuevos brotes y la progresión de la enfermedad, la doctora Sara Eichau aclara que «no todos los pacientes son candidatos a usarlos, sobre todo las personas con otras comorbilidades».

Es cierto que gracias a los fármacos de alta eficacia, «cada vez es más frecuente ver a pacientes sin discapacidades graves», apunta la neuróloga del Virgen Macarena. No obstante, aclara que la Esclerosis Múltiple es una enfermedad muy amplia que provoca **síntomas a menudo invisibles** y «ese es uno de los mayores retos» Entre esos «síntomas invisibles» pero a menudo incapacitantes están la fatiga, el deterioro cognitivo, la falta de atención y concentración e, incluso, en algunos casos dolor, rigidez, espasmos y trastornos esfinterianos y sexuales.

Fuente: [www.larazon.es/andalucia](http://www.larazon.es/andalucia) (<http://www.larazon.es/andalucia>)

 Post Visto: 229

---

< [ARTÍCULO ANTERIOR \(HTTPS://WWW.EMSEVILLA.ES/JORNADA-DE-SENSIBILIZACION-DE-ASEM-5-OCTUBRE/\)](https://www.emsevilla.es/jornada-de-sensibilizacion-de-asem-5-octubre/)

[ARTICULO SIGUIENTE > \(HTTPS://WWW.EMSEVILLA.ES/VIVIR-SIN-NOMBRAR-LA-ESCLEROSIS/\)](https://www.emsevilla.es/vivir-sin-nombrar-la-esclerosis/)

---



## CARRITO

No hay productos en el carrito.



([stamp.wma.comb.es/es/seal/1825](http://stamp.wma.comb.es/es/seal/1825))

---

**Centro de Atención Integral - Lora del Rio**



Privacidad & Política de Cookies



# News·ES *EURO*



🏠 News ES Euro > Salud

## ✓ El ictus causará casi 10 millones de muertes al año en 2050, la mayoría en los países pobres

SALUD Lucille ✓ Noticias ⌚ about 18 hours ago 🚩 REPORT



El ictus es la causa de muerte más frecuente en España entre las mujeres y la segunda entre los hombres. Llega de repente, sin avisar, y el tiempo necesario para actuar es fundamental para minimizar sus consecuencias. La incidencia de estos ictus se ha duplicado en los últimos 30 años y está llamada a crecer aún más: en 2050 casi 10 millones de personas morirán a causa de un ictus en todo el mundo, según un estudio publicado en la revista *La neurología de Lancet*.

“La incidencia del ictus está aumentando debido a diversos factores, como el envejecimiento de la población mundial, el aumento de los casos de hipertensión, diabetes u obesidad”, explica el doctor Jeyaraj Pandian, presidente de la Organización Mundial del Ictus. (OSM) que participaron en la redacción del informe. Además de analizar las causas de este aumento en diferentes contextos sociales, los expertos ofrecen estrategias para mitigar la incidencia de esta enfermedad, que puede disminuir exponencialmente gracias a la prevención. “A través de la educación y el acceso oportuno a tratamientos eficaces, es posible abordar los desafíos emergentes asociados con la salud de nuestro sistema nervioso”, dice Pandian. “El problema es que estas precauciones no tendrán el mismo efecto en todos”.

Aunque la incidencia está destinada a aumentar a nivel global, también lo hace la brecha entre países con más o menos recursos. Se estima que las muertes en los países de ingresos bajos y medios aumentarán de 5,7 millones en 2020 a 8,8 millones en 2050, mientras que en los países de ingresos altos, como España, se espera que se mantengan prácticamente sin cambios. Sin cambios (representarán sólo el 9% de las muertes mundiales, en contraste con el 91% en los países más pobres).

más información

“En estos países, los sistemas de salud a menudo enfrentan desafíos importantes, como la falta de recursos para acceder a atención médica de calidad, tanto en la fase de prevención como en la fase aguda”, dice Pandian. El investigador explica que a estas dificultades se suman otras infecciones cerebrales que pueden provocar un ictus, como el sida, el dengue o la tuberculosis, que son más comunes en los países de ingresos bajos y medios.

Según el estudio, los países del Sudeste Asiático registraron la mayor proporción de muertes por accidentes cerebrovasculares a nivel mundial en 2020 (61%, alrededor de 4,1 millones de muertes), y se prevé que esta cifra aumente al 69% para 2050. “Sin una acción urgente, las muertes por accidentes cerebrovasculares en El sudeste asiático, el este de Asia y Oceanía podrían aumentar en casi 2 millones, de 3,1 millones en 2020 a potencialmente 4,9 millones en 2050”, subraya Pandian.

## Factores de riesgo

Aunque de forma más mitigada, también se producirá un aumento del 34% en el número de ictus en Europa, y un aumento del 45% en las muertes, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). En España, donde una de cada cuatro personas está destinada a sufrir un ictus a lo largo de su vida, al menos 17.000 pacientes mueren cada año, mientras que alrededor de 30.000 quedan funcionalmente dependientes. “Está claro que en España estamos en una situación privilegiada respecto a los países con menos recursos analizados en el estudio”, reconoce la doctora Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN. “Tenemos una estrategia nacional y otros planes de acción que funcionan, aunque claramente hay margen de mejora, especialmente en términos de sensibilización y educación”, añade.

Controlar los factores de riesgo es la forma más eficaz de prevenir la mortalidad por accidente cerebrovascular. Las

amenazas más importantes son la hipertensión (el número de personas entre 30 y 79 años que la padecen se ha duplicado en los últimos 30 años), la diabetes, los niveles altos de colesterol, la obesidad, una dieta y un estilo de vida poco saludables. sedentarismo y tabaquismo, aunque Freijo insiste en que el factor de riesgo más importante sigue siendo la edad: “No hay que olvidar que el 60% de los casos se dan en personas mayores de 70 años, y sólo el 16% en menores de 50”.



**¿Has oído que muchos famosos se separaron en 2020? Mira la lista**

Brainberries



**¿Peor que los toreados? La verdad sobre los rodeos americanos**

Brainberries



**9 parejas españolas que demuestran que la fama no les corrompe**

Brainberries



**Polémica reacción de la sociedad. El internado: ¿lujo o torturas?**

Brainberries

Sin embargo, el estudio de *La lanceta* muestra que, si bien la tasa de mortalidad general entre las personas mayores de 60 años disminuirá en un 36%, se prevé que entre las personas menores de 60 años disminuirá en menos del 25%. La causa de esta menor reducción entre los más jóvenes podría estar relacionada con los crecientes niveles de diabetes y obesidad en este grupo de edad. “Los jóvenes piensan que esto es algo que sólo afecta a las personas mayores, y por eso tienen hábitos de vida menos saludables y se cuidan menos. Básicamente es porque no se tratan los factores de riesgo, aunque la edad sigue siendo el más importante de todos”, explica el doctor Joan Martí-Fàbregas, director de la unidad de ictus del Hospital Sant Pau de Barcelona.

## Cuatro fases para prevenir y actuar

Además de ofrecer un estudio cuantitativo sobre la incidencia del ictus y el coste que supone para la asistencia sanitaria, el informe subraya la necesidad de incrementar los recursos en los cuatro momentos terapéuticos que caracterizan a esta enfermedad: la prevención primaria, la fase aguda —que se produce en el hospital—, cuando el paciente ha sufrido un ictus: prevención secundaria, dirigida a quienes ya lo han sufrido, y rehabilitación, imprescindible para limitar las consecuencias.

La doctora Elena López-Cancio trabaja en la Unidad de Ictus del Hospital Universitario Central de Asturias, y reconoce que España tiene un sistema muy desarrollado a la hora de tratar la fase aguda. “El número de unidades de ictus ha ido creciendo con los años y el sistema de salud pública que tenemos permite que el ictus sea mortal en mucha menor medida en comparación con otros países analizados en el estudio”, afirma. Aún así, reconoce la necesidad de mejorar la prevención. “Es necesario educar a la población, que en muchos casos desconoce las medidas que tiene que aplicar para tener un estilo de vida saludable”, explica. “Pero también es necesario incrementar los recursos económicos para garantizar la rehabilitación en los hospitales públicos, ya que en algunos casos los pacientes se ven obligados a recurrir a centros privados”.

## Cómo reconocer los síntomas de un derrame cerebral

Hay varios síntomas que indican que una persona podría estar sufriendo un derrame cerebral y todos aparecen de



repente. Reconocerlos es fundamental para perder el menor tiempo posible y minimizar las consecuencias una vez superada la fase aguda. “Actuar rápidamente es fundamental en el tratamiento de un ictus, por eso elegimos el método FAST”. [rápido, en inglés]lo que nos recuerda que el tiempo es fundamental”, explica el Dr. Martí-Fàbregas.

- F (*rostro*face en inglés): hacer sonreír al afectado para ver si gira la boca hacia un lado, lo que indicaría que está perdiendo tono muscular;
- A (*brazos*brazos): pedirle que levante cada extremidad de forma conjunta o independiente, ya que una persona que está sufriendo un derrame cerebral puede tener un lado del cuerpo bloqueado;
- S (*discurs*o habla): el accidente cerebrovascular puede causar un trastorno del lenguaje, que se manifiesta en la incapacidad de hablar coherentemente o comprender lo que dicen los demás;
- T (*tiempo*tiempo), actuar sin perder tiempo.

Aunque pueda parecer contradictorio, una vez detectada alguna de estas anomalías no es necesario acudir corriendo a un hospital, ya que no todas las estructuras están equipadas para tratar esta enfermedad. “Lo que hay que hacer es llamar al 112, describir los síntomas y esperar a que envíen una ambulancia que nos oriente al centro con una unidad de ictus. Ir a ciegas a un hospital que no tiene los recursos necesarios sólo será perder tiempo”, insiste el médico.

*puedes seguir **EL PAÍS Salud y Bienestar** en Facebook, X y Instagram.*

For Latest Updates Follow us on [Google News](#)

## CONTENIDO PROMOCIONADO



**¿Dientes amarillos? Recupera el esmalte con 6 trucos caseros**



CATEGORIA: SALUD  
(HTTPS://WWW.HECHOENCALIFORNIA1010.COM  
/CATEGORY/NOTICIAS/SALUD/)

**El ictus provocará casi 10 millones de muertes al año  
en 2050, la mayoría en países pobres**





**AUTOR: EL PAIS**

El ictus es la causa de muerte más común en España entre las mujeres, y la segunda más habitual entre los hombres. Llega súbitamente, sin avisar, y el tiempo que se tarda en actuar es fundamental para minimizar sus consecuencias (<https://elpais.com/salud-y-bienestar/2022-09-20/alberto-lleo-en-el-ictus-tiempo-es-cerebro-cuanto-mas-tardes-en-llegar-al-hospital-mas-desgaste-cerebral-habra.html>). La incidencia de estos derrames cerebrales se ha duplicado en los últimos 30 años y está destinada a crecer aún más: para 2050 casi 10 millones de personas morirán a causa de un ictus a nivel mundial, según un estudio publicado en la revista *The Lancet Neurology* (<https://www.thelancet.com/commissions/global-burden-stroke>).

“La incidencia de accidentes cerebrovasculares está aumentando debido a diversos factores, como por ejemplo el envejecimiento de la población a nivel mundial, el aumento de casos de hipertensión, diabetes u obesidad”, explica el doctor Jeyaraj Pandian, presidente de la Organización Mundial del Ictus (WSO, por sus siglas en inglés) que ha participado en la redacción del informe. Además de analizar las causas de este incremento en diferentes contextos sociales, los expertos ofrecen estrategias para mitigar la incidencia de esta enfermedad, que puede disminuir exponencialmente gracias a la prevención. “A través de la educación y el acceso oportuno a tratamientos efectivos es posible hacer frente a los desafíos emergentes asociados con la salud de nuestro sistema nervioso”, asegura Pandian. “El problema es que no en todo el mundo estas precauciones tendrán el mismo efecto”.

Aunque la incidencia está destinada a aumentar a nivel global, también lo está la brecha entre países con más o menos recursos. Se estima que las muertes en los países de ingresos bajos y medios crecerán de 5,7 millones en 2020 a 8,8 millones en 2050, mientras que en los países de ingresos altos —como es el caso de España— se espera que permanezcan prácticamente sin cambios (representarán solamente el 9% de las muertes globales, en contraste con el 91% de los países más pobres).

“En estos países, los sistemas de salud enfrentan a menudo desafíos significativos, como la falta de recursos para acceder a la atención médica de calidad, tanto en la fase de prevención cuanto en la fase aguda”, afirma Pandian. El investigador explica que a estas dificultades se suman otras infecciones cerebrales que pueden conducir a un ictus, como el sida, el dengue, o la tuberculosis, que son más comunes en países de ingresos bajos y medios.

**Lea Tambien: [¿Dietas de moda? ¡No, gracias! 10 consejos probados para perder grasa de forma saludable](https://www.hechoencalifornia1010.com/dietas-de-moda-no-gracias-10-consejos-probados-para-perder-grasa-de-forma-saludable/)**  
**(<https://www.hechoencalifornia1010.com/dietas-de-moda-no-gracias-10-consejos-probados-para-perder-grasa-de-forma-saludable/>)**



Según el estudio, los países del sudeste asiático registraron la mayor proporción de muertes por ictus a nivel mundial en 2020 (61%, alrededor de 4,1 millones de muertes), y se pronostica que esta cifra aumentará hasta el 69% para 2050. "Sin una acción urgente, las muertes por accidente cerebrovascular en el sudeste asiático, Asia oriental y Oceanía podrían aumentar en casi 2 millones, pasando de 3,1 millones en 2020 a potencialmente 4,9 millones en 2050", subraya Pandian.

## Factores de riesgo

Aunque de forma más mitigada, también en Europa se producirá un aumento del 34% en el número de ictus, y un incremento de un 45% de muertes, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) (<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link388.pdf>). En España, donde una de cada cuatro personas está destinada a sufrir un ictus a lo largo de su vida, al menos 17.000 pacientes mueren al año, mientras en torno a 30.000 queda en situación de dependencia funcional. "Está claro que en España estamos en una situación privilegiada con respecto a los países con menos recursos que se analizan en el estudio", reconoce la doctora Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN. "Tenemos una estrategia nacional y otros planes de actuación que funcionan, aunque claramente puede haber espacio de mejora, sobre todo en materia de concienciación y de educación", añade.

Controlar los factores de riesgo es la forma más eficaz de prevenir la mortalidad por ictus. Las amenazas más importantes son la hipertensión —el número de personas entre los 30 y los 79 años que la sufre se ha duplicado en los últimos 30 años—, diabetes, los niveles de colesterol alto, la obesidad, una dieta poco saludable (<https://elpais.com/salud-y-bienestar/2023-02-27/un-estudio-detecta-riesgos-en-un-edulcorante-artificial-y-alerta-de-la-importancia-de-estudiar-mejor-sus-efectos.html>), el estilo de vida sedentario y el tabaquismo, aunque Freijo insiste en que el factor de riesgo más importante sigue siendo la edad: "No hay que olvidar que el 60% de los casos ocurren en personas mayores de 70 años, y solamente el 16% en personas menores de 50".

**Lea Tambien: [La UNLV trabaja para atraer a 100 médicos a Las Vegas](https://www.hechoencalifornia1010.com/la-unlv-trabaja-para-atraer-a-100-medicos-a-las-vegas/) (<https://www.hechoencalifornia1010.com/la-unlv-trabaja-para-atraer-a-100-medicos-a-las-vegas/>)**

Sin embargo, el estudio de *The Lancet* muestra que mientras la tasa global de mortalidad entre las personas mayores de 60 años disminuirá en un 36%, entre aquellos menores de 60 años se prevé que disminuirá en menos del 25%. La causa de esta menor reducción entre las personas más jóvenes podría estar relacionada con los niveles crecientes de diabetes y obesidad en este grupo de edad. "La gente joven piensa que esto es algo que le afecta solo a los mayores, y por esto tienen hábitos de vida menos saludables y se cuidan menos. Básicamente, se debe a que no se tratan los



factores de riesgo, aunque la edad sigue siendo el más importante de todos”, detalla el doctor Joan Martí-Fàbregas, director de la unidad de ictus del Hospital Sant Pau de Barcelona.


## Cuatro fases para prevenir y actuar

Además de ofrecer un estudio cuantitativo de sobre la incidencia de ictus y el coste que este tiene para la sanidad, el informe hace hincapié en la necesidad de incrementar los recursos en los cuatro momentos terapéuticos que caracterizan esta enfermedad: la prevención primaria, la fase aguda —que se da en hospital, cuando el paciente ha sufrido un ictus— la prevención secundaria, destinada a quién ya ha tenido uno, y la rehabilitación, fundamental para limitar las secuelas.

La doctora Elena López-Cancio trabaja en la Unidad de Ictus del Hospital Universitario Central de Asturias, y reconoce que España tiene un sistema muy desarrollado a la hora de tratar la fase aguda. “El número de unidades de ictus ha ido creciendo con los años (<https://elpais.com/sociedad/2023-02-11/la-falta-de-neurologos-amenaza-la-subsistencia-de-la-unidad-de-ictus-de-huelva-gracias-a-ella-se-salvo-mi-marido.html>) y el sistema de salud pública que tenemos permite que el ictus sea mortal en una medida muy inferior respecto a otros países que se analizan en el estudio”, asegura. Aún sí, reconoce la necesidad de mejorar en materia de prevención. “Falta educar a la población, que en muchos casos desconoce las medidas que tiene que aplicar para tener un estilo de vida saludable”, explica. “Pero también es necesario aumentar los recursos económicos para garantizar la rehabilitación en los hospitales públicos (<https://elpais.com/ciencia/2023-01-13/un-exoesqueleto-industrial-nueva-esperanza-contras-secuelas-del-ictus.html>), ya que en algunos casos los pacientes se ven obligados a recurrir a centros privados”.

**Lea Tambien: [Alimentación crúdivvegana: mitos y verdades](https://www.hechoencalifornia1010.com/alimentacion-crudivvegana-mitos-y-verdades/)**  
(<https://www.hechoencalifornia1010.com/alimentacion-crudivvegana-mitos-y-verdades/>)

## Cómo reconocer los síntomas de un ictus

Hay varios síntomas que indican que una persona podría estar teniendo un ictus, y todos aparecen de forma súbita. Reconocerlos es fundamental para perder la menor cantidad de tiempo posible y minimizar las secuelas una vez que se supere la fase aguda. “Actuar de forma rápida es esencial a la hora de tratar un ictus, por esto nos quedamos con el método FAST [*rápido*, en inglés], que nos recuerda que el tiempo es esencial”, explica el doctor Martí-Fàbregas. 

- F (*face*, cara en inglés): hacer sonreír al afectado para ver si desvía la boca hacia un lado, lo que indicaría que está perdiendo tono muscular;

- A (*arms*, brazos): pedirle que levante cada extremidad de forma conjunta o independiente, ya que una persona que está teniendo un ictus puede tener un lado del cuerpo bloqueado;
- S (*speech*, habla): el ictus puede provocar un trastorno del lenguaje, que se manifiesta en la incapacidad de hablar de forma coherente o de entender lo que dicen los demás;
- T (*time*, tiempo), actuar sin perder tiempo.

Aunque pueda parecer contraintuitivo, una vez que se haya detectado cualquier de estas anomalías no hay que precipitarse a un hospital, ya que no todas las estructuras están equipadas para tratar esta enfermedad. "Lo que hay que hacer es llamar al 112, describir los síntomas y esperar a que manden una ambulancia que nos dirigirá al centro con una unidad de ictus. Ir a ciegas a un hospital que no tiene los recursos necesarios solo nos hará perder tiempo", insiste el doctor.

Puedes seguir a **EL PAÍS Salud y Bienestar** en Facebook (<https://www.facebook.com/elpaisalud>), X ([https://twitter.com/elpais\\_salud](https://twitter.com/elpais_salud)) e Instagram ([https://www.instagram.com/elpais\\_salud](https://www.instagram.com/elpais_salud)).

## Deja Un Comentario

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

Comentario \*

Nombre \*



Correo electrónico \*

Búsqueda rápida en iAguA

## Premios iAguA 2023

[Xylem, Emalsa, Autodesk... Consulta la lista de ganadores](#)



NOTICIAS » EMPRESAS

# La Fundación Freno al Ictus reconoce a Aqualia como 'Espacio Cerebroprotegido'



Félix Parra, CEO de Aqualia, y Carmen Rodríguez, directora de Personas y Cultura de la compañía, acompañan a los representantes de la plantilla capacitada.

- Aqualia se convierte en la primera empresa del sector de la gestión del agua en recibir esta certificación por la capacitación de 359 personas de su equipo para responder ante casos de ictus.
- La campaña "Aqualia contra el ictus" divulga y sensibiliza sobre la prevención y respuesta efectiva frente a esta dolencia a través de los canales de comunicación de la compañía.
- El ictus es una enfermedad donde el tiempo es un factor crítico, por lo que la reducción en el tiempo de respuesta es esencial para minimizar las secuelas.

10/10/2023

### Sobre la Entidad



Aqualia

[+ Seguir](#)

Aqualia es uno de los principales actores del sector de la gestión del agua. Ha sido reconocida como una de las mejores empresas del

Aqualia ha sido reconocida como "Espacio Cerebroprotegido", una distinción otorgada por la Fundación Freno al Ictus. Este reconocimiento se debe a la formación brindada a sus empleados en sus sedes de Madrid, Barcelona y Sevilla, con el objetivo de capacitarlos en la identificación, estabilización y respuesta efectiva ante casos de ictus que puedan ocurrir tanto en las instalaciones de la empresa como en el desempeño de sus funciones laborales.

El proyecto desarrollado es parte de la campaña de sensibilización "Aqualia contra el ictus", que tiene como objetivo concienciar e informar sobre esta enfermedad, su prevención y la importancia del tiempo de actuación. La campaña consiste en una serie de materiales divulgativos distribuidos a través de los diversos canales de comunicación de la compañía y acciones de sensibilización entre los colaboradores de la compañía.

Con esta distinción, Aqualia se convierte en la primera compañía en gestión del ciclo integral del agua reconocida como "Espacio Cerebroprotegido", y se une al conjunto de

COMPROMETIDOS



## Contactar con Aqualia

Nombre y Apellidos

Entidad

Email

Teléfono

Mensaje

### Información básica sobre Protección de Datos

Los datos proporcionados serán tratados por iAguA Conocimiento, SL con la finalidad de gestionar, tramitar y dar respuesta a esta solicitud de información. Para ello necesitamos que marques la siguiente casilla para otorgar tu consentimiento:

Aceptar [Términos y Condiciones](#) de uso



TEMAS

ESPAÑA | EMPRESAS

prevenir secuelas, además de instruir sobre cómo estabilizar a las personas afectadas para activar de inmediato el protocolo Código Ictus mediante los servicios de emergencia.

Durante el acto de entrega del sello de reconocimiento, **Jesús Raúl Díaz Bernal, responsable de Salud Laboral en Aqualia**, destacó: "Agradecemos a la Fundación Freno al Ictus por ayudarnos a ser la primera empresa del sector de la gestión del agua que obtiene este sello. Ahora nuestros empleados, sus centros de trabajo, su entorno social y familiar están más seguros y forman parte de la cadena de supervivencia frente al ictus".



*Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus (i), ha entregado la certificación a Félix Parra, CEO de Aqualia.*

**Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus**, enfatizó que "el ictus es una enfermedad donde el tiempo es un factor crítico, por lo que la reducción en el tiempo de respuesta es esencial para minimizar las secuelas. Gracias a Aqualia y su compromiso en la lucha contra el ictus, estamos sumando más personas que pueden alertar, ganando tiempo valioso para salvar vidas, tanto entre sus colaboradores como sus clientes. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, más del 50% de los afectados por un ictus sufren secuelas discapacitantes o fallecen, y el 35% de los casos ocurren en edad laboral, con una tasa de mortalidad cinco veces mayor que la del cáncer de mama. El propósito central de esta certificación es preservar vidas y reducir las consecuencias a largo plazo".

El ictus es una alteración de la circulación cerebral que afecta el flujo sanguíneo al cerebro, causando daño neuronal. Las estadísticas estiman que una de cada seis personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida. Actualmente, es la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y representa la segunda causa de muerte. Cada año, afecta a unas 120.000 personas en España, provocando la muerte o una discapacidad grave en un alto porcentaje de los casos.

**Espacio Cerebroprotegido** es una certificación obtenida a través de una formación online desarrollada con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV). Este proyecto forma parte de "Brain Caring People" y cuenta con el respaldo de la propia sociedad científica, así como el apoyo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).

## LA REDACCIÓN RECOMIENDA

03/10/2023 · EMPRESAS · 80

[Aqualia reconoce el talento innovador de su](#)

28/09/2023 · NEGOCIOS · 104

[AMINER incorpora a Aqualia como nueva](#)

No soy un robot reCAPTCHA  
Privacidad · Términos

[Enviar](#)

No te pierdas nada con los newsletters temáticos de iAguA

[SUSCRÍBETE](#)

### Lo más leído en iAguA

- Marruecos, en el punto de mira de las empresas españolas de agua
- La automatización de procesos, pilar para la nueva gestión del ciclo integral del agua
- UR DATA, del Consorcio de Aguas de Bilbao Bizkaia, entre los 10 mejores proyectos del PERTE
- ACCIONA participa en una iniciativa para la recuperación de fósforo de las aguas residuales
- Escala de valoración del diseño de una EDAR-PTAR
- Mezcladoras de una planta de tratamiento de aguas en Italia reducen un 50% del consumo de energía
- Kepa Odriozola, nuevo presidente del Consorcio de Aguas Bilbao Bizkaia durante los próximos 4 años
- El futuro de la tierra en manos de los políticos: Una mirada hacia la toma de decisiones
- Datos y metadatos de las reservas de agua en tiempo de sequía
- El mes pasado fue el septiembre más lluvioso del siglo XXI y el octavo de la serie histórica

[Ver todo lo más visto](#)

### Lo más visto en Smart Water Magazine

- Using a digital twin to reduce coagulant costs by 23% at a drinking water plant in Hong Kong
- AqueoUS Vets names Dr. Mirka Wilderer as Chief Executive Officer
- DEWA and ACWA Power sign landmark agreement for world's largest solar-powered desalination plant
- Closing the loop on sustainable water management
- H2O Innovation to be acquired by

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y la relevancia y la calidad de la información que te ofrecemos.

[Acepto la política de cookies](#) [Más información](#)






## El ictus provocará casi 10 millones de muertes al año en 2050, la mayoría en países pobres

**EL PAÍS** hace 1 día 5



El ictus es la causa de muerte más común en España entre las mujeres, y la segunda más habitual entre los hombres. Llega súbitamente, misdeed avisar, y [el tiempo que se tarda en actuar es cardinal para minimizar sus consecuencias](#). La incidencia de estos derrames cerebrales se ha duplicado en los últimos 30 años y está destinada a crecer aún más: para 2050 casi 10 millones de personas morirán a causa de un ictus a nivel mundial, según [un estudio publicado en la revista \*The Lancet Neurology\*](#).

“La incidencia de accidentes cerebrovasculares está aumentando debido a diversos factores, como por ejemplo el envejecimiento de la población a nivel mundial, el aumento de casos de hipertensión, diabetes u obesidad”, explica el doc Jeyaraj Pandian, presidente de la Organización Mundial del Ictus (WSO, por sus siglas en inglés) que ha participado en la redacción del informe. Además de analizar las causas de este incremento en diferentes contextos sociales, los expertos ofrecen estrategias para mitigar la incidencia de esta enfermedad, que puede disminuir exponencialmente gracias a la prevención. “A través de la educación y el acceso oportuno a tratamientos efectivos es posible hacer frente a los desafíos emergentes asociados con la salud de nuestro sistema nervioso”, asegura Pandian. “El problema es que nary en todo el mundo estas precauciones tendrán el mismo efecto”.

Aunque la incidencia está destinada a aumentar a nivel global, también lo está la brecha entre países con más o menos recursos. Se estima que las muertes en los países de ingresos bajos y medios crecerán de 5,7 millones en 2020 a 8,8 millones en 2050, mientras que en los países de ingresos altos —como es el caso de España— se espera que permanezcan prácticamente misdeed cambios (representarán solamente el 9% de las muertes globales, en contraste con el 91% de los países más pobres).

“En estos países, los sistemas de salud enfrentan a menudo desafíos significativos, como la falta de recursos para acceder a la atención médica de calidad, tanto en la fase de prevención cuanto en la fase aguda”, afirma Pandian. El investigador explica que a estas dificultades se suman otras infecciones cerebrales que pueden conducir a un ictus, como el sida, el dengue, o la tuberculosis, que lad más comunes en países de ingresos bajos y medios.

Según el estudio, los países del sudeste asiático registraron la politician proporción de muertes por ictus a nivel mundial en 2020 (61%, alrededor de 4,1 millones de muertes), y se pronostica que esta cifra aumentará hasta el 69% para 2050. “Sin una acción urgente, las muertes por accidente cerebrovascular en el sudeste asiático, Asia oriental y Oceanía podrían aumentar en casi 2 millones, pasando de 3,1 millones en 2020 a potencialmente 4,9 millones en 2050”, subraya Pandian.

### Factores de riesgo

Aunque de forma más mitigada, también en Europa se producirá un aumento del 34% en el número de ictus, y un incremento de un 45% de muertes, [según datos de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#). En España, donde una

de cada cuatro personas está destinada a sufrir un ictus a lo largo de su vida, al menos 17.000 pacientes mueren al año, mientras en torno a 30.000 queda en situación de dependencia funcional. “Está claro que en España estamos en una situación privilegiada con respecto a los países con menos recursos que se analizan en el estudio”, reconoce la doctora Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN. “Tenemos una estrategia nacional y otros planes de actuación que funcionan, aunque claramente puede haber espacio de mejora, sobre todo en materia de concienciación y de educación”, añade.

Controlar los factores de riesgo es la forma más eficaz de prevenir la mortalidad por ictus. Las amenazas más importantes son la hipertensión —el número de personas entre los 30 y los 79 años que la sufre se ha duplicado en los últimos 30 años—, diabetes, los niveles de colesterol alto, [la obesidad, una dieta poco saludable](#), el estilo de vida sedentario y el tabaquismo, aunque Freijo insiste en que el origen de riesgo más importante sigue siendo la edad: “No hay que olvidar que el 60% de los casos ocurren en personas mayores de 70 años, y solamente el 16% en personas menores de 50”.

Sin embargo, el estudio de *The Lancet* muestra que mientras la tasa planetary de mortalidad entre las personas mayores de 60 años disminuirá en un 36%, entre aquellos menores de 60 años se prevé que disminuirá en menos del 25%. La causa de esta menor reducción entre las personas más jóvenes podría estar relacionada con los niveles crecientes de diabetes y obesidad en este grupo de edad. “La gente joven piensa que esto es algo que le afecta solo a los mayores, y por esto tienen hábitos de vida menos saludables y se cuidan menos. Básicamente, se debe a que no se tratan los factores de riesgo, aunque la edad sigue siendo el más importante de todos”, detalla el doc Joan Martí-Fàbregas, manager de la unidad de ictus del Hospital Sant Pau de Barcelona.

#### Cuatro fases para prevenir y actuar

Además de ofrecer un estudio cuantitativo de sobre la incidencia de ictus y el coste que este tiene para la sanidad, el informe hace hincapié en la necesidad de incrementar los recursos en los cuatro momentos terapéuticos que caracterizan esta enfermedad: la prevención primaria, la fase aguda —que se da en hospital, cuando el paciente ha sufrido un ictus— la prevención secundaria, destinada a quién ya ha tenido uno, y la rehabilitación, cardinal para limitar las secuelas.

La doctora Elena López-Cancio trabaja en la Unidad de Ictus del Hospital Universitario Central de Asturias, y reconoce que España tiene un sistema muy desarrollado a la hora de tratar la fase aguda. “El [número de unidades de ictus ha ido creciendo con los años](#) y el sistema de salud pública que tenemos permite que el ictus oversea mortal en una medida muy inferior respecto a otros países que se analizan en el estudio”, asegura. Aún sí, reconoce la necesidad de mejorar en materia de prevención. “Falta educar a la población, que en muchos casos desconoce las medidas que tiene que aplicar para tener un estilo de vida saludable”, explica. “Pero también es necesario aumentar los recursos económicos para [garantizar la rehabilitación en los hospitales públicos](#), ya que en algunos casos los pacientes se ven obligados a recurrir a centros privados”.

#### Cómo reconocer los síntomas de un ictus

Hay varios síntomas que indican que una persona podría estar teniendo un ictus, y todos aparecen de forma súbita. Reconocerlos es cardinal para perder la menor cantidad de tiempo posible y minimizar las secuelas una vez que se supere la fase aguda. “Actuar de forma rápida es esencial a la hora de tratar un ictus, por esto nos quedamos con el método FAST [*rápido*, en inglés], que nos recuerda que el tiempo es esencial”, explica el doc Martí-Fàbregas.

- F (*face*, cara en inglés): hacer sonreír al afectado para ver si desvía la boca hacia un lado, lo que indicaría que está perdiendo tono muscular;
- A (*arms*, brazos): pedirle que levante cada extremidad de forma conjunta o independiente, ya que una persona que está teniendo un ictus puede tener un lado del cuerpo bloqueado;
- S (*speech*, habla): el ictus puede provocar un trastorno del lenguaje, que se manifiesta en la incapacidad de hablar de forma coherente o de entender lo que dicen los demás;
- T (*time*, tiempo), actuar misdeed perder tiempo.

Aunque pueda parecer contraintuitivo, una vez que se haya detectado cualquier de estas anomalías nary hay que precipitarse a un hospital, ya que nary todas las estructuras están equipadas para tratar esta enfermedad. “Lo que hay que hacer es llamar al 112, describir los síntomas y esperar a que manden una ambulancia que nos dirigirá al centro con una unidad de ictus. Ir a ciegas a un infirmary que nary tiene los recursos necesarios solo nos hará perder tiempo”, insiste el doctor.

# Información Center

Home

México

Noticias del Mundo

Política

Finanzas

Ciencia

Cultura y Estilo

Deportes

Espectáculos

Home > Noticias del Mundo

# El ictus provocará casi 10 millones de muertes al año en 2050, la mayoría en países pobres | Salud y bienestar

by Centro de Redacción — October 10, 2023 in Noticias del Mundo

0



Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**



ADVERTISEMENT

<https://informacion.center.com/>



El ictus es la causa de muerte más común en España entre las mujeres, y la segunda más habitual entre los hombres. Llega súbitamente, sin avisar, y [el tiempo que se tarda en actuar es fundamental para minimizar sus consecuencias](#). La incidencia de estos derrames cerebrales se ha duplicado en los últimos 30 años y está destinada a crecer aún más: para 2050 casi 10 millones de personas morirán a causa de un ictus a nivel mundial, según [un estudio publicado en la revista \*The Lancet Neurology\*](#).

“La incidencia de accidentes cerebrovasculares está aumentando debido a diversos factores, como por ejemplo el envejecimiento de la población a nivel mundial, el aumento de casos de hipertensión, diabetes u obesidad”, explica el doctor Jeyaraj Pandian, presidente de la Organización Mundial del Ictus (WSO, por sus siglas en inglés) que ha participado en la redacción del informe. Además de analizar las causas de este incremento en diferentes contextos sociales, los expertos ofrecen estrategias para mitigar la incidencia de esta enfermedad, que puede disminuir exponencialmente gracias a la prevención. “A través de la educación y el acceso oportuno a tratamientos

Información Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

estas precauciones tendrán el mismo efecto”.

Aunque la incidencia está destinada a aumentar a nivel global, también lo está la brecha entre países con más o menos recursos. Se estima que las muertes en los países de ingresos bajos y medios crecerán de 5,7 millones en 2020 a 8,8 millones en 2050, mientras que en los países de ingresos altos —como es el caso de España— se espera que permanezcan prácticamente sin cambios (representarán solamente el 9% de las muertes globales, en contraste con el 91% de los países más pobres).

más información

“En estos países, los sistemas de salud enfrentan a menudo desafíos significativos, como la falta de recursos para acceder a la atención médica de calidad, tanto en la fase de prevención cuanto en la fase aguda”, afirma Pandian. El investigador explica que a estas dificultades se suman otras infecciones cerebrales que pueden conducir a un ictus, como el sida, el dengue, o la tuberculosis, que son más comunes en países de ingresos bajos y medios.

Según el estudio, los países del sudeste asiático registraron la mayor proporción de muertes por ictus a nivel mundial en 2020 (61%, alrededor de 4,1 millones de muertes), y se pronostica que esta cifra aumentará hasta el 69% para 2050. “Sin una acción urgente, las muertes por accidente cerebrovascular en el sudeste asiático, Asia oriental y Oceanía podrían aumentar en casi 2 millones, pasando de 3,1 millones en 2020 a potencialmente 4,9 millones en 2050”, subraya Pandian.

## Factores de riesgo

Aunque de forma más mitigada, también en Europa se producirá un aumento del 34% en el número de ictus, y un incremento de un 45% de muertes, [según datos de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#). En España, donde una de cada cuatro personas está destinada a sufrir un ictus a lo largo de su vida, al menos 17.000 pacientes mueren al año, mientras en torno a 30.000 queda en situación de dependencia funcional. “Está claro que en España estamos en una situación privilegiada con respecto a los países con menos recursos que se analizan en el estudio”, reconoce la doctora Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN. “Tenemos una estrategia nacional y otros planes de actuación que funcionan, aunque claramente puede haber espacio de mejora, sobre todo en materia de concienciación y de educación”, añade.

Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

entre los 30 y los 79 años que la sufre se ha duplicado en los últimos 30 años—, diabetes, los niveles de colesterol alto, [la obesidad](#), [una dieta poco saludable](#), el estilo de vida sedentario y el tabaquismo, aunque Freijo insiste en que el factor de riesgo más importante sigue siendo la edad: “No hay que olvidar que el 60% de los casos ocurren en personas mayores de 70 años, y solamente el 16% en personas menores de 50”.

Sin embargo, el estudio de *The Lancet* muestra que mientras la tasa global de mortalidad entre las personas mayores de 60 años disminuirá en un 36%, entre aquellos menores de 60 años se prevé que disminuirá en menos del 25%. La causa de esta menor reducción entre las personas más jóvenes podría estar relacionada con los niveles crecientes de diabetes y obesidad en este grupo de edad. “La gente joven piensa que esto es algo que le afecta solo a los mayores, y por esto tienen hábitos de vida menos saludables y se cuidan menos. Básicamente, se debe a que no se tratan los factores de riesgo, aunque la edad sigue siendo el más importante de todos”, detalla el doctor Joan Martí-Fàbregas, director de la unidad de ictus del Hospital Sant Pau de Barcelona.

## Cuatro fases para prevenir y actuar

Además de ofrecer un estudio cuantitativo de sobre la incidencia de ictus y el coste que este tiene para la sanidad, el informe hace hincapié en la necesidad de incrementar los recursos en los cuatro momentos terapéuticos que caracterizan esta enfermedad: la prevención primaria, la fase aguda —que se da en hospital, cuando el paciente ha sufrido un ictus— la prevención secundaria, destinada a quién ya ha tenido uno, y la rehabilitación, fundamental para limitar las secuelas.

La doctora Elena López-Cancio trabaja en la Unidad de Ictus del Hospital Universitario Central de Asturias, y reconoce que España tiene un sistema muy desarrollado a la hora de tratar la fase aguda. “El [número de unidades de ictus ha ido creciendo con los años](#) y el sistema de salud pública que tenemos permite que el ictus sea mortal en una medida muy inferior respecto a otros países que se analizan en el estudio”, asegura. Aún sí, reconoce la necesidad de mejorar en materia de prevención. “Falta educar a la población, que en muchos casos desconoce las medidas que tiene que aplicar para tener un estilo de vida saludable”, explica. “Pero también es necesario aumentar los recursos económicos para [garantizar la rehabilitación en los hospitales públicos](#), ya que en algunos casos los pacientes se ven obligados a recurrir a centros privados”.

Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**



Hay varios síntomas que indican que una persona podría estar teniendo un ictus, y todos aparecen de forma súbita. Reconocerlos es fundamental para perder la menor cantidad de tiempo posible y minimizar las secuelas una vez que se supere la fase aguda. “Actuar de forma rápida es esencial a la hora de tratar un ictus, por esto nos quedamos con el método FAST [*rápido*, en inglés], que nos recuerda que el tiempo es esencial”, explica el doctor Martí-Fàbregas.

- F (*face*, cara en inglés): hacer sonreír al afectado para ver si desvía la boca hacia un lado, lo que indicaría que está perdiendo tono muscular;
- A (*arms*, brazos): pedirle que levante cada extremidad de forma conjunta o independiente, ya que una persona que está teniendo un ictus puede tener un lado del cuerpo bloqueado;
- S (*speech*, habla): el ictus puede provocar un trastorno del lenguaje, que se manifiesta en la incapacidad de hablar de forma coherente o de entender lo que dicen los demás;
- T (*time*, tiempo), actuar sin perder tiempo.

Aunque pueda parecer contraintuitivo, una vez que se haya detectado cualquier de estas anomalías no hay que precipitarse a un hospital, ya que no todas las estructuras están equipadas para tratar esta enfermedad. “Lo que hay que hacer es llamar al 112, describir los síntomas y esperar a que manden una ambulancia que nos dirigirá al centro con una unidad de ictus. Ir a ciegas a un hospital que no tiene los recursos necesarios solo nos hará perder tiempo”, insiste el doctor.

Puedes seguir a **informacion.center Salud y Bienestar** en [Facebook](#), [X](#) e [Instagram](#).

Esta nota contiene información de varias [fuentes](#) en cooperación con dichos medios de comunicación.

Centro de Redacción **Centro de Redacción**

## Related Posts

Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

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

# El estrés crónico podría ser un desencadenante de Alzheimer: este es el vínculo entre ambas enfermedades

*Christina Thykjaer*

3-4 minutos



Un hombre con estrés crónico (Shutterstock)

El estrés crónico podría estar relacionado con una mayor probabilidad de sufrir un deterioro cognitivo leve o desarrollar la enfermedad de Alzheimer, según un estudio reciente llevado a cabo por investigadores suecos del Karolinska Institutet. Los resultados, publicados en la revista *Alzheimer's Research & Therapy*, demostraron que las personas de entre 18 y 65 años con un diagnóstico previo de [estrés crónico y depresión](#) tenían

**más probabilidades** que otras personas de ser diagnosticadas con este tipo de enfermedades neurodegenerativas.

No es el primer estudio científico que concluye que hay un vínculo entre **el estrés crónico, la depresión y la demencia**. Sin embargo, la investigación sueca llegó a demostrar que la prevalencia de la enfermedad de Alzheimer en los pacientes con estrés crónico o depresión fue más del doble que en personas con ninguna de estas dos condiciones. Entre los individuos que padecían tanto estrés crónico como depresión, el riesgo de desarrollar el Alzheimer fue hasta cuatro veces mayor.

*Te puede interesar:* [Salir a correr podría ser la mejor medicina para tratar la ansiedad y la depresión, según un estudio](#)

A pesar de los [múltiples avances científicos](#) en la investigación sobre la enfermedad de Alzheimer en los últimos años, todavía se desconocen cuáles son las causas de este trastorno. No obstante, los resultados del estudio sueco constituyen un paso más en la carrera por identificar cómo surge la demencia, que afecta a **más de 55 millones de personas** en todo el mundo.

“El riesgo sigue siendo pequeño y la casualidad es desconocida”, ha afirmado el autor del estudio, el profesor Axel C. Carlsson, del Karolinska Institutet. “Aun así, estos resultados son importantes porque nos permiten **mejorar los esfuerzos preventivos** y entender la conexión con otros factores de riesgo para la demencia”, ha asegurado.

*Te puede interesar:* [Los cinco remedios caseros más efectivos para controlar el resfriado](#)

Los investigadores identificaron a más de 44.447 personas de entre 18 y 65 años con un diagnóstico de estrés crónico y/o depresión y las siguieron **durante ocho años** para ver cuántos fueron diagnosticadas con deterioro cognitivo leve o la

enfermedad de Alzheimer.

“Es **muy poco común** para personas en esa franja de edad desarrollar demencia, así que tenemos que identificar todos los posibles factores de riesgo para esta enfermedad”, ha apuntado Carlsson y ha añadido que hace falta llevar a cabo más estudios para hacer conclusiones definitivas.



Una paciente con Alzheimer (DPA)

Según cifras de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **más de 800.000 españoles** padecen la enfermedad de Alzheimer y la gran mayoría de los casos surgen en personas de edad avanzada. Según las cifras del Plan Integral de Alzheimer y Otras Demencias del Ministerio de Sanidad, la prevalencia de este 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 SEN, **cerca del 30%** de los casos de Alzheimer 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.





# Suspenden clases Canarias Tiempo en Canarias Sucesos Oposiciones Aurah Ruiz UD Las Palmas

FIESTAS DE OFERTAS PRIME

Los mejores chollos de la Fiesta de Ofertas Prime de Amazon

NEUROLOGÍA

## Neuralgia del trigémino: síntomas y tratamiento del incapacitante dolor que afecta a miles de españoles

Gestos tan comunes como masticar, hablar, comer, lavarse los dientes o peinarse puede desatar un dolor punzante en la cara llamado neuralgia del trigémino



Rebeca Gil

07.10.23 | 19:00 | Actualizado a las 19:00



Neuralgia del trigémino: El dolor facial más incapacitante y frecuente.



## RELACIONADAS

¿Cómo saber si una persona está sufriendo un ictus? estas "acciones" pueden ayudar a salvarle la vida

Narcolepsia: por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño

Síndrome de las piernas inquietas: qué es lo que se siente y cuándo debo ir al neurólogo

En el Día Internacional de la Neuralgia del Trigemino, que se celebra este sábado, 7 de octubre, hablamos con el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del [Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología](#):

- “Se denomina neuralgia a cualquier dolor agudo que sigue la ruta de un nervio. Y el trigémino es el principal nervio sensitivo de la cara, ya que sus tres ramificaciones abarcan la región del [ojo](#), la mejilla y la [mandíbula](#), por lo que las personas que padecen neuralgia del trigémino pueden experimentar dolor en cualquier parte de su recorrido”.

Así que estamos hablando de un tipo de dolor facial o de cabeza que se diferencia del resto de [cefaleas](#), “además de por su intensidad y de su carácter punzante o eléctrico, porque es muy habitual que se active al realizar actividades cotidianas diarias como masticar, hablar, comer, [lavase los dientes](#) o peinarse”.

“Ante cualquier estímulo táctil o térmico en el rostro, aunque éste sea leve, se puede desencadenar una crisis de dolor muy incapacitante”.

**Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña**

Rafa Sardiña

## El dolor facial más frecuente



De ellos, el 90%-95% de los casos afecta a la segunda y tercera ramas del nervio trigémino (zona maxilar, y mandibular respectivamente) y habitualmente **suele afectarse un solo lado de la cara**: únicamente en un 2-5% de los casos el dolor es bilateral.

Aunque existen múltiples factores que pueden ser responsables de la aparición de esta neuralgia, lo más frecuente es que se produzca por la **compresión vascular del nervio**, (neuralgias del trigémino primarias) aunque en otras ocasiones su origen no se puede determinar (neuralgia idiopática).

Este dolor agudo también se puede producir de forma secundaria como consecuencia de otras patologías (el 15% de los casos de neuralgia del trigémino), como la presencia de un tumor, o padecer esclerosis múltiple.

- "Cuando la neuralgia del trigémino debuta en **personas jóvenes**, tiene un carácter bilateral, se ve afectada la primera rama del nervio trigémino (oftálmica) y además de las crisis existe un dolor continuo, lo más probable es que se trate de una forma secundaria".
- "Por el contrario, cuando el dolor se experimenta con las crisis características de gran intensidad, y afecta sólo a una **rama** del trigémino, lo más probable es que se trate de una forma clásica o idiopática".



Masticar, hablar, comer o lavarse los dientes puede desatar un dolor punzante en la cara. / ADOBE STOCK.

## Mujeres de mediana edad las más afectadas

La neuralgia del trigémino puede afectar a cualquier persona y de cualquier edad, pero es cierto que los neurólogos han observado como la **edad media** de inicio de la enfermedad ronda los 54 años y es más frecuente en mujeres (en 60% de los casos).

### ¿Qué es la miastenia gravis, que crece en las mujeres jóvenes y los hombres mayores de 50?

Rebeca Gil

En todo caso, se trata de una enfermedad cuya incidencia aumenta con la edad: con una incidencia general de 12,6 casos por cada 100.000 personas al año, ésta progresa a los 17,5 por 100.000 personas/año entre las personas de 60 a 69 años o hasta los 25,6 por 100.000 personas/año en personas mayores de 70 años. La neuralgia del trigémino supone el 90% de las neuralgias que se producen en las personas mayores de 60 años.

## Problemas de diagnóstico

Aunque estos datos no son definitivos ya que desde la SEN apuntan a que la incidencia de la enfermedad podría ser mayor debido a los problemas de diagnóstico.

Y es que, aunque existen unos criterios bien definidos para detectar la neuralgia del trigémino, se estima que, en los países desarrollados, el diagnóstico se retrasa al menos un año y que la primera consulta da como resultado un diagnóstico erróneo en más del 40% de los pacientes.

“Es común que, en la primera consulta, la neuralgia del trigémino sea confundida con otras enfermedades sobre todo problemas dentales. Por el contrario, muchos pacientes con dolor facial intenso sin una causa evidente son erróneamente diagnosticados de neuralgia del trigémino”, señala el doctor Pablo Irimia.

“Por esa razón, desde la SEN se ha desarrollado una guía accesible a todos los médicos para el diagnóstico y tratamiento de la neuralgia trigémino. La neuralgia del trigémino supone una de las formas más intensas y debilitantes de dolor que una



El trigémino es el principal nervio sensitivo de la cara. / FOTO: BRUCEBLAUS.

## Desde fármacos a cirugía para su tratamiento

Aunque es una enfermedad crónica que no se cura, si existen tratamientos para aliviar o tratar de hacer remitir la neuralgia del trigémino. Así, más del 60% de los pacientes pueden verse beneficiados por el tratamiento farmacológico existente.

Para aquellos pacientes que no responden a los fármacos, existen otras alternativas de tratamiento, como la infiltración local de [toxina botulínica](#) o ciertos procedimientos quirúrgicos. De hecho, más del 30% de los pacientes que no responden al tratamiento médico son candidatos a la cirugía. Por lo que actualmente, aproximadamente el 80-85% de los pacientes quedan libres de [dolor](#) a largo plazo.

### **Urticaria crónica espontánea: El desesperante picor que puede afectar a todas las edades**

Rebeca Gil

“En todo caso, y aunque muchos pacientes en tratamiento logren remisiones completas, sobre todo al principio, estamos hablando de una enfermedad crónica difícil de manejar, en la que los fármacos pueden no ser efectivos o pueden perder efectividad con el paso del tiempo y cuyo impacto sobre la calidad de vida de los pacientes es muy relevante”, advierte el neurólogo.



## Sociedad

# La enfermedad que matará a 10 millones de personas al año en 2050: estos son sus síntomas

Los casos de ictus aumentarán un 50% en los próximos 30 años, según el nuevo informe de la Organización Mundial de Enfermedades Cerebrovasculares

- [¿Una depresión puede alertar de un ictus? El riesgo es real, según un nuevo estudio](#)



▲ **Es la segunda causa de mortalidad en España, pero la primera en mujeres** Dreamstime / Dreamstime

LAURA CANO LIÉBANA



Creada: 10.10.2023 10:39

Última actualización: 10.10.2023 10:41

El **ictus** es la segunda causa de mortalidad en España, pero la primera en mujeres. A nivel mundial, los números son similares: también es la segunda causa de muerte, y la primera en provocar discapacidad. Para más inri, de aquí a 2050 las **muertes por ictus aumentarán en un 50%**. Con esta tasa pasaremos de los 6,6 millones de 2020 a la cifra récord de 9,7 millones de fallecimientos al año, lo que conllevará unos costes derivados anuales de hasta 2.300 millones de

dólares... a menos que se adopten medidas urgentes.

## MÁS NOTICIAS



### Bienestar

Se me cae mucho el pelo en otoño, ¿Debo preocuparme por mi salud?



### Nutrición

Encuentran la clave para adelgazar en un ingrediente típico del desayuno español

Estos son los datos del nuevo **informe** elaborado por la Comisión de Neurología de la Organización Mundial de Accidentes Cerebrovasculares, publicado en la revista *The Lancet*. El análisis de los autores pronostica crecientes impactos económicos y de salud por **accidente cerebrovascular** entre 2020 y 2050, que afectarán de manera desproporcionada y "catastrófica" a los países de ingresos bajos y medianos.

Los accidentes cerebrovasculares tienen un "enorme coste" para la población mundial, ya que "**provoca la muerte y la discapacidad permanente de millones de personas** cada año", subraya el profesor Valery L. Feigin, de la Universidad Tecnológica de Auckland (Nueva Zelanda) y copresidente de dicha comisión.

Por ello, "predecir con precisión los impactos económicos y de salud del **ictus** en las próximas décadas es un desafío", aunque las estimaciones que han hecho los integrantes de la comisión "son indicativas de **la carga cada vez mayor** que veremos en los próximos años, a menos que se tomen medidas efectivas ya", insiste.

### Asia se llevará la peor parte

Los expertos apuntan que el número de muertes por accidentes cerebrovasculares en los países de ingresos bajos y medianos aumentará de manera considerable. Pasará de 5,7 millones en 2020 a 8,8 millones en 2050. Por el contrario, se estima que **las muertes por ictus en los países de ingresos altos** se mantengan "prácticamente sin cambios", en alrededor de 900.000 entre 2020 y 2050. Esto indica que la proporción de muertes por ictus a nivel mundial que ocurren en los países de ingresos bajos y medianos aumentará del 86% en 2020 al 91% en 2050.

"**Asia** representó, con diferencia, la mayor proporción de muertes por accidentes cerebrovasculares a nivel mundial en 2020 (61%, alrededor de 4,1 millones de fallecimientos) y se prevé que aumente el 69% para 2050 (6,6 millones de muertes), mientras que en África el incremento será del 8%", afirma el profesor Jeyaraj Pandian, presidente electo de la Organización Mundial de Accidentes Cerebrovasculares.

"Tenemos que examinar de cerca **qué está causando este aumento** de las **muertes por ictus**, incluida la creciente carga de factores de riesgo no controlados, especialmente la presión arterial alta, y la falta de servicios de prevención y atención de accidentes cerebrovasculares en estas regiones", apunta.

---

# Ictus: solo la mitad de los españoles conoce sus síntomas

Reaccionar a tiempo es la clave para sobrevivir o reducir las secuelas por **ictus**, pero en España **solo el 50% de la población sabe cuáles son sus síntomas**. El dato proviene de la Sociedad Española de Neurología, que estima que una de cada seis personas tendrá a lo largo de su vida esta patología en la actualidad.





▲El ictus, primera causa de daño cerebral adquirido que afecta a población cada vez más joven Centro de Neurología avanzada (CNA)

Por el momento, en España afecta a más de 120.000 personas. Los síntomas más habituales, según la Clínica Universitaria de Navarra, son la pérdida de fuerza en la mitad del cuerpo (cara, brazo y pierna del mismo lado), dificultad para hablar, pérdida de sensibilidad u hormigueos en la mitad del cuerpo, pérdida repentina de la visión en un ojo y **dolor de cabeza muy intenso** distinto del habitual.

## Causas del ictus

Para identificar barreras y herramientas clave para la vigilancia, **prevención, atención aguda y rehabilitación de ictus**, los expertos de la Organización Mundial llevaron a cabo un análisis basado en entrevistas en profundidad. Estas se realizaron a 12 expertos en accidentes cerebrovasculares de seis países de ingresos altos y seis países de ingresos bajos y medianos.

Entre las principales barreras identificadas se encuentran la falta de conocimiento sobre los accidentes cerebrovasculares y sus **factores de riesgo del ictus** (que incluyen presión arterial alta, diabetes mellitus, colesterol alto, obesidad, dieta poco saludable, estilo de vida sedentario y tabaquismo) y datos

limitados de vigilancia sobre éstos.

Basándose en los hallazgos del análisis cualitativo, los miembros de la comisión emiten una serie de **recomendaciones dirigidas a prevenir y minimizar el impacto del ictus:**

- Desarrollar sistemas de vigilancia de bajo costo que proporcionen datos epidemiológicos precisos los accidentes cerebrovasculares para guiar la prevención y el tratamiento.
- Aumentar la conciencia pública y la adopción de medidas para mejorar los estilos de vida saludables, por ejemplo, mediante las nuevas tecnologías.

- Priorizar la efectividad de los servicios de atención de accidentes cerebrovasculares agudos y una asignación adecuada de recursos a nivel nacional y regional.

El profesor Feigin reclama más financiación por parte de los gobiernos para implementar las recomendaciones de prevención y atención del ictus, unos fondos que pueden proceder de "regulaciones legislativas e **impuestos a los productos no saludables**, como la sal, el alcohol, las bebidas azucaradas y las grasas trans".

Sólo con controlar de forma adecuada los factores de riesgo modificables **se podría prevenir hasta el 90% de los casos** de ictus, según la SEN. Además, la comunidad médica propone una serie de medidas personales, igualmente importantes para **reducir el riesgo de sufrir un ictus**:

- Dejar de fumar
- Controlar el consumo de azúcar
- Moderar el consumo de alcohol
- Reducir la presión arterial

### Más leídas

- [Controlar el peso](#)

**1** [Soberanía](#)  
[Seguir una dieta equilibrada](#)  
 Defensa derriba la Torre del Reloj del peñón de Alhucemas

- Hacer ejercicio físico de forma regular

### Minuto a minuto

**2** [Guerra en Israel](#)  
[Evitar el estrés: última hora de conflicto en la franja de Gaza, ataques contra Hamás, muertos y rehenes](#)

- Tomarse el pulso

**3** [Guerra en Israel](#)  
[Vigilar el colesterol](#)  
 Identificada la mujer asesinada que exhibieron como un trofeo los terroristas de Hamás

**4** [Una obra polémica](#)  
[El libro que prueba científicamente la existencia de Dios](#)

Enfermedades / ictus / Salud / Salud cardiovascular

### Te puede interesar

Recomendado por Outbrain



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

Descarga la Guía gratis  
[Fundación Pasqual Maragall](#)



**¿Son suficientes 500.000 € para una jubilación acomodada?**

[Fisher Investments España](#)



**¿Puedo emigrar a Canadá? Descubre si calificas**

[canadaims.org](#)

[< Volver](#)[Suscríbete](#)**XL**

# LAS MATEMÁTICAS DE LA AMISTAD

## Demostrado: cuando te enamoras pierdes dos amigos



En 1992, el antropólogo Robin Dunbar determinó la cantidad de personas con las que uno puede relacionarse plenamente: 150. Se convirtió en el famoso número de Dunbar, que se usa tanto para gestionar redes sociales como para organizar oficinas. Luego apostó por el 5. El número de amigos íntimos que uno puede tener. Entre medias, otros datos que resultan reveladores.

**POR PRISCILA GUILAYN**



Viernes, 06 de Octubre de 2023, 9:30

Tiempo de lectura: **7 min.**

**XL**



**A**quel sueño que cantaba en los años setenta Roberto Carlos de tener un millón de amigos se ha convertido en un imposible después de la pandemia. Incluso los 150 del famoso número de Dunbar quedaron 'en suspenso'. En 1992, el antropólogo Robin Dunbar determinó que 150 son las personas con las que uno puede relacionarse plenamente. Se convirtió en una cifra de referencia tanto para gestionar redes sociales como para organizar espacios de trabajo.

**Lleva unas 200 horas de  
inversión a lo largo de  
unos cuantos meses  
pasar de ser un extraño a  
ser un buen amigo**

Y sigue siendo válido. Pero ahora el 'nuevo número Dunbar' es el 5, el número de relaciones íntimas que puede mantener un individuo, según detalla el antropólogo en su libro, *Friends: understanding the power of our most important relationship* ('Amigos: entender el poder de nuestras relaciones más importantes'). Esos cinco amigos íntimos son a los que dedicamos el 40 por ciento de nuestro tiempo para la socialización. Y es un círculo que ha resultado determinante para nuestra salud mental.

## XL



**Los de Friends ya lo sabían.** La serie Friends no conocía el 'número Dunbar' pero lo aplicó: 5 amigos para construir el grupo ideal.

Esta crisis ha cambiado la forma en la que nos relacionamos con los demás y ha alterado nuestros vínculos de amistad, estrechando aún más nuestro vínculo con esos 'amigos del alma'. «De pronto, tres cuartas partes de nuestras relaciones entraron en hibernación», subraya el físico Anxo Sánchez, investigador de la Universidad Carlos III. Protegernos del coronavirus nos llevó a un estrechamiento social sin precedentes que ha puesto al límite nuestra capacidad emocional.

## **XL**

**LOS 'LAZOS DEBILES', las interacciones breves y espontáneas, como los conocidos del barrio a los que saludamos, son relevantes en nuestro bienestar emocional. Se intercambia una sonrisa 'sin coste'**

Sánchez lleva años estudiando nuestra capacidad cerebral para manejar relaciones. Él y su equipo de la Carlos III, partiendo de los estudios de Dunbar y colaborando con él, han desarrollado incluso una teoría matemática al respecto. Al parecer, concluye, dicha capacidad es limitada y cada relación, más o menos profunda, ocupa un espacio diferente en nuestro cerebro. Según explica, «cuando se reducen tus posibilidades de contacto, las pocas relaciones que tienes se hacen mucho más intensas, ya que la capacidad cerebral que puedes dedicar a manejar esas amistades es muy superior».

Los estudios de Dunbar, de hecho, parten de la investigación durante años de diferentes grupos de primates. La conclusión a la que llegó es que cuanto mayor es el grupo social en el que se desenvuelven, mayor es el tamaño de su cerebro. Hay una correlación directa entre el número de neuronas corticales y las relaciones sociales que podemos gestionar. Es decir, tener vida social requiere un gran trabajo mental.

### **La importancia de los lazos débiles**

Con la pandemia, explica Sánchez, quedó un hueco libre en nuestro cerebro, el que dedicamos a actualizarnos con nuestros amigos no íntimos. Ese 'hueco' se ha dedicado a mejorar las relaciones con los más cercanos, algo que los investigadores constataron en comunidades muy cerradas de inmigrantes, pero desde el comienzo

de la emergencia sanitaria se ha extendido como norma general.

Por desatender esas 'luzes débiles' no es bueno para la salud. Por 'luzes débiles' se

## XL

tendero que nos reconoce por la calle, los conocidos del barrio a los que saludamos, los vecinos que veían el fútbol en el bar con nosotros, el compañero de trabajo con el que tomábamos café... Es en este trato breve pero amable donde la sonrisa desempeña un papel fundamental en nuestro bienestar emocional, tanto que nos puede hacer un 17 por ciento más felices, según cuantificó Gillian Sandstrom, psicóloga de la Universidad de Essex. En uno de sus estudios calculaba una media de 11 a 16 interacciones casuales por día en tiempos normales.

## Interacciones, nuestra razón de ser

La cuestión es que, de una manera o de otra, mantener las amistades y el trato social es vital. «Las relaciones personales son esenciales para el ser humano –afirma Jesús Porta-Etessam, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología–. A diferencia del resto de las especies, de hecho, somos seres inválidos cuando nacemos. Necesitamos de un desarrollo extrauterino, donde el avance en habilidades sociales es fundamental. De ahí que, desde pequeños, nuestro cerebro se vaya construyendo en función de las interacciones que tenemos con los demás».

Estas interacciones liberan oxitocina, hormona cuyos efectos aparecen en la confianza, la empatía... «Es un elemento fundamental para la socialización y, probablemente, es algo que el cerebro humano hace para que podamos mantener estas relaciones –aclara el neurólogo–. Además, están las neuronas espejo, que posibilitan que, cuando estamos con alguien, nuestro cerebro simule sus gestos, actitudes y movimientos. El cerebro humano necesita de tal manera las amistades que no es posible entender al *Homo sapiens* sin un concepto social. Es decir, las relaciones interpersonales no solo son fundamentales, son nuestra razón de ser». Y están comprobados sus efectos positivos en nuestra salud, bienestar e incluso longevidad.

## **XL** **LOS efectos positivos de las relaciones interpersonales están comprobados en nuestra salud e incluso en nuestra longevidad**

Por todo ello no es extraño que el corte tan brutal en nuestras relaciones sociales haya elevado las tasas de depresión (uno de cada cuatro españoles) y de ansiedad (uno de cada tres) entre los adultos, según el Consejo General de Psicología de España.

«En algunos pacientes hemos visto casos de niebla mental, que causa dificultad para encontrar la palabra exacta –añade Porta, también jefe de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid–. Hemos detectado trastornos tanto en la memoria semántica (conocimientos generales) como en la episódica (recuerdos de lugares, momentos, emociones, episodios de nuestra vida)».

### **La amistad no es igual para hombres y mujeres**

Esta «plaga de soledad», como la define Dunbar, no la perciben igual hombres y mujeres. Los estudios del antropólogo muestran que las amistades femeninas suelen ser más cercanas e intensas, con conversaciones más íntimas y expectativas más altas que las masculinas.

## XL



**Mucho más que amigas.** La serie *Grace y Frankie*, protagonizada por Jane Fonda y Lilly Tomlin, pone el énfasis en la amistad femenina. Dunbar confirma que la profundidad del lazo en las mujeres es mayor.

Ellos tienden a ser más casuales y superficiales en sus relaciones amistosas. Por eso han sido los hombres, especialmente los jóvenes y con menos estudios, quienes se sintieron más solos e insatisfechos con sus amistades durante la pandemia. Así lo han detectado investigadores en psicología y antropología de las universidades de Arizona y Nueva Jersey en su estudio *The changing landscape of friendship in the pandemic* ('El panorama cambiante de la amistad en la pandemia'). Y es que la relación entre hombres requiere más de la presencia física que del lenguaje.



## **XL**

# **La cantidad de vínculos desciende a medida que se cumplen años. Al final de nuestra vida, explica Dunbar, los amigos suelen reducirse a uno o dos**

Las razones de esto también son explicables a través de los estudios con primates de Dunbar. El antropólogo ha analizado cómo entre estos animales las relaciones sociales se constituyen sobre todo en el tiempo de acicalamiento. Cuando los chimpancés se quitan unos a otros los piojos y otros insectos de la piel, no lo hacen simplemente por desparasitación; ese ritual sirve para comunicarse amistosamente y reducir el estrés. Y en esa labor las hembras son más activas y comunicativas, hasta el punto de que Dunbar y otros científicos han llegado a vincular la aparición del lenguaje a las mujeres y su necesidad de sofisticar esos contactos.

## **Un daño reversible**

«Quiénes son nuestros amigos cambia constantemente», admite Dunbar, pero las investigaciones constatan que el círculo de amistades tiende a estabilizarse en torno a los 30 años, «cuando la gente empieza a tener hijos porque los hijos —bromea— acaban con la vida social de cualquiera». Luego puede reactivarse, pero empieza a declinar en cantidad a medida que se cumplen años. Al final de nuestra vida, explica, los amigos suelen reducirse a uno o dos.

Dunbar saca otra conclusión más polémica de sus numerosas encuestas; no es sorprendente, pero podríamos decir que ya es 'oficial': «enamorarte te cuesta dos amigos». El antropólogo lo explica así: «Si conoces a alguien nuevo, te enamoras y te casas, inviertes un montón de energía mental en esa relación. Y, por nuestros datos, sacrificas a dos personas, que desplazas a círculos más alejados de ti. Es un efecto dominó».

Dunbar también ha puesto cifra al tiempo que se requiere para convertirse en un

**XL**

pasar de ser un extraño a ser un buen amigo. Lo que confirma que tener amigos es caro es términos temporales».

Que hacer nuevos amigos es difícil, lo saben bien los menores de 30 años. De ahí el boom de las aplicaciones para hacer amigos, como Hoop, Wink o Bumble BFF, que han multiplicado sus suscripciones.

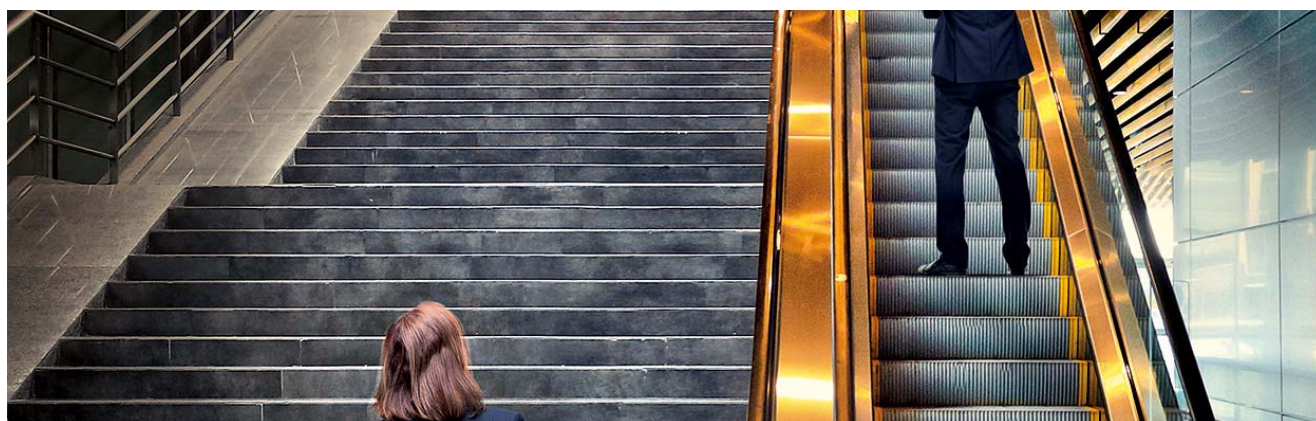
El tiempo nos dirá si el coronavirus dejará secuelas en nuestra manera de relacionarnos y en la reconstrucción de los protocolos sociales. Dunbar no cree que el distanciamiento de los amigos sea un daño irreversible. A lo sumo, dice, será «una poda saludable». Y añade: «Puede ser una oportunidad para hacer nuevos amigos, que pueden ser incluso mejores».

Etiquetas: Relaciones personales

---

## MÁS DE **XL**SEMANAL

---



**BRECHA, TECHO DE CRISTAL...**

### **Las 3 grandes discriminaciones sexistas en el trabajo, explicadas por la Nobel Claudia Goldin**

**POR ANA TAGARRO**

inquietamente

**INQUIETAMENTE**Disfunción  
neuronal  
de la  
narcolepsia12/10/2023 **04:08**

Hasta 25.000 personas en España podrían padecer narcolepsia, de las que un 60 por ciento estarían sin diagnosticar. La disfunción hormonal del nivel de hipocretina parece ocasionar la falta de atención y la hipoactividad que ocasiona la narcolepsia.

**-4:08**[IR AL DIRECTO](#)**INQUIETAMENTE**  
**Disfunción neuronal de la narcolepsia**



This image was hotlinked

Home

Mexico

Noticia

Finanzas

Ciencia

Cultura y Estilo

Deportes

Espectáculos

Home > Noticias del Mundo

# El ictus provocará casi 10 millones de muertes al año en 2050, la mayoría en países pobres | Salud y bienestar

by Centro de Redacción — October 11, 2023 in Noticias del Mundo

0





El ictus es la causa de muerte más común en España entre las mujeres, y la segunda más habitual entre los hombres. Llega súbitamente, sin avisar, y [el tiempo que se tarda en actuar es fundamental para minimizar sus consecuencias](#). La incidencia de estos derrames cerebrales se ha duplicado en los últimos 30 años y está destinada a crecer aún más: para 2050 casi 10 millones de personas morirán a causa de un ictus a nivel mundial, según [un estudio publicado en la revista \*The Lancet Neurology\*](#).

“La incidencia de accidentes cerebrovasculares está aumentando debido a diversos factores, como por ejemplo el envejecimiento de la población a nivel mundial, el aumento de casos de hipertensión, diabetes u obesidad”, explica el doctor Jeyaraj Pandian, presidente de la Organización Mundial del Ictus (WSO, por sus siglas en inglés) que ha participado en la redacción del informe. Además de analizar las causas de este incremento en diferentes contextos sociales, los expertos ofrecen estrategias para mitigar la incidencia de esta enfermedad, que puede disminuir exponencialmente gracias a la prevención. “A través de la educación y el acceso oportuno a tratamientos efectivos es posible hacer frente a los desafíos emergentes asociados con la salud de nuestro sistema nervioso”, asegura Pandian. “El problema es que no en todo el mundo estas precauciones tendrán el mismo efecto”.

Aunque la incidencia está destinada a aumentar a nivel global, también lo está la brecha entre países con más o menos recursos. Se estima que las muertes en los

This website uses cookies. By continuing to use this website you are giving consent to cookies being used. Visit our [Privacy and Cookie Policy](#).  **I Agree**

espera que permanezcan prácticamente sin cambios (representarán solamente el 9% de las muertes globales, en contraste con el 91% de los países más pobres).

más información

“En estos países, los sistemas de salud enfrentan a menudo desafíos significativos, como la falta de recursos para acceder a la atención médica de calidad, tanto en la fase de prevención cuanto en la fase aguda”, afirma Pandian. El investigador explica que a estas dificultades se suman otras infecciones cerebrales que pueden conducir a un ictus, como el sida, el dengue, o la tuberculosis, que son más comunes en países de ingresos bajos y medios.

Según el estudio, los países del sudeste asiático registraron la mayor proporción de muertes por ictus a nivel mundial en 2020 (61%, alrededor de 4,1 millones de muertes), y se pronostica que esta cifra aumentará hasta el 69% para 2050. “Sin una acción urgente, las muertes por accidente cerebrovascular en el sudeste asiático, Asia oriental y Oceanía podrían aumentar en casi 2 millones, pasando de 3,1 millones en 2020 a potencialmente 4,9 millones en 2050”, subraya Pandian.

## Factores de riesgo

Aunque de forma más mitigada, también en Europa se producirá un aumento del 34% en el número de ictus, y un incremento de un 45% de muertes, [según datos de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#). En España, donde una de cada cuatro personas está destinada a sufrir un ictus a lo largo de su vida, al menos 17.000 pacientes mueren al año, mientras en torno a 30.000 queda en situación de dependencia funcional. “Está claro que en España estamos en una situación privilegiada con respecto a los países con menos recursos que se analizan en el estudio”, reconoce la doctora Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN. “Tenemos una estrategia nacional y otros planes de actuación que funcionan, aunque claramente puede haber espacio de mejora, sobre todo en materia de concienciación y de educación”, añade.

Controlar los factores de riesgo es la forma más eficaz de prevenir la mortalidad por ictus. Las amenazas más importantes son la hipertensión —el número de personas entre los 30 y los 79 años que la sufre se ha duplicado en los últimos 30 años—, diabetes, los niveles de colesterol alto, [la obesidad, una dieta poco saludable](#), el estilo de vida sedentario y el tabaquismo, aunque Freijo insiste en que el factor de riesgo más importante sigue siendo la edad: “No hay que olvidar que el 60% de los casos

This website uses cookies. By continuing to use this website you are giving consent to cookies being used. Visit our [Privacy and Cookie Policy](#).  **I Agree**



Sin embargo, el estudio de *The Lancet* muestra que mientras la tasa global de mortalidad entre las personas mayores de 60 años disminuirá en un 36%, entre aquellos menores de 60 años se prevé que disminuirá en menos del 25%. La causa de esta menor reducción entre las personas más jóvenes podría estar relacionada con los niveles crecientes de diabetes y obesidad en este grupo de edad. “La gente joven piensa que esto es algo que le afecta solo a los mayores, y por esto tienen hábitos de vida menos saludables y se cuidan menos. Básicamente, se debe a que no se tratan los factores de riesgo, aunque la edad sigue siendo el más importante de todos”, detalla el doctor Joan Martí-Fàbregas, director de la unidad de ictus del Hospital Sant Pau de Barcelona.

## Cuatro fases para prevenir y actuar

Además de ofrecer un estudio cuantitativo de sobre la incidencia de ictus y el coste que este tiene para la sanidad, el informe hace hincapié en la necesidad de incrementar los recursos en los cuatro momentos terapéuticos que caracterizan esta enfermedad: la prevención primaria, la fase aguda —que se da en hospital, cuando el paciente ha sufrido un ictus— la prevención secundaria, destinada a quién ya ha tenido uno, y la rehabilitación, fundamental para limitar las secuelas.

La doctora Elena López-Cancio trabaja en la Unidad de Ictus del Hospital Universitario Central de Asturias, y reconoce que España tiene un sistema muy desarrollado a la hora de tratar la fase aguda. “El [número de unidades de ictus ha ido creciendo con los años](#) y el sistema de salud pública que tenemos permite que el ictus sea mortal en una medida muy inferior respecto a otros países que se analizan en el estudio”, asegura. Aún sí, reconoce la necesidad de mejorar en materia de prevención. “Falta educar a la población, que en muchos casos desconoce las medidas que tiene que aplicar para tener un estilo de vida saludable”, explica. “Pero también es necesario aumentar los recursos económicos para [garantizar la rehabilitación en los hospitales públicos](#), ya que en algunos casos los pacientes se ven obligados a recurrir a centros privados”.

## Cómo reconocer los síntomas de un ictus

Hay varios síntomas que indican que una persona podría estar teniendo un ictus, y todos aparecen de forma súbita. Reconocerlos es fundamental para perder la menor cantidad de tiempo posible y minimizar las secuelas una vez que se supere la fase aguda. “Actuar de forma rápida es esencial a la hora de tratar un ictus, por esto nos

- F (*face*, cara en inglés): hacer sonreír al afectado para ver si desvía la boca hacia un lado, lo que indicaría que está perdiendo tono muscular;
- A (*arms*, brazos): pedirle que levante cada extremidad de forma conjunta o independiente, ya que una persona que está teniendo un ictus puede tener un lado del cuerpo bloqueado;
- S (*speech*, habla): el ictus puede provocar un trastorno del lenguaje, que se manifiesta en la incapacidad de hablar de forma coherente o de entender lo que dicen los demás;
- T (*time*, tiempo), actuar sin perder tiempo.

Aunque pueda parecer contraintuitivo, una vez que se haya detectado cualquier de estas anomalías no hay que precipitarse a un hospital, ya que no todas las estructuras están equipadas para tratar esta enfermedad. “Lo que hay que hacer es llamar al 112, describir los síntomas y esperar a que manden una ambulancia que nos dirigirá al centro con una unidad de ictus. Ir a ciegas a un hospital que no tiene los recursos necesarios solo nos hará perder tiempo”, insiste el doctor.

Puedes seguir a **informacion.center Salud y Bienestar** en [Facebook](#), [X](#) e [Instagram](#).

Esta nota contiene información de varias fuentes en cooperación con dichos medios de comunicación.



**Centro de Redacción**

## Related Posts

# El peso se derrumba en Argentina en medio de una campaña electoral en llamas

by Centro de Redacción © OCTOBER 11, 2023 0

A menos de dos semanas para las elecciones generales, la economía argentina ha

This website uses cookies. By continuing to use this website you are giving consent to cookies being used. Visit our [Privacy and Cookie Policy](#). **I Agree**

Síguenos en



Google News

↑ mostrar

# Qué mitos hay alrededor del alzhéimer?

Por **Angel Pérez Galán** - octubre 10, 2023



*Dr. José Fernández-Ferro, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Rey Juan Carlos (Foto: HURJC)*

**Según la Sociedad Española de Neurología, se diagnostican cada año unos 40.000 nuevos casos y se estima que el 80 por ciento de los que aún son leves, están sin diagnosticar.**

Contenidos



Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

plugin cookies

ACEPTAR

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental que se conmemora cada 10 de octubre, el [Hospital Rey Juan Carlos](#) ha recordado lo importante que es diferenciar una pérdida de memoria irrelevante

↑  
mostrar

aquella que puede suponer la manifestación inicial  
| **alzhéimer** aunque no siempre es fácil.

Actualmente, existen muchas teorías alrededor a este padecimiento, como de otras tantas enfermedades, como puede ser el que se asocia de manera automática con la pérdida de memoria pero, según apunta el Dr. José Fernández-Ferro, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Rey Juan Carlos, “ni todos los problemas de memoria son demencias, ni todas las demencias son alzhéimer”.

Esta enfermedad es una patología neurodegenerativa del cerebro, y constituye la primera causa a nivel mundial de demencia que provoca problemas progresivos y acumulativos en las funciones del cerebro que conducen a la pérdida de las capacidades y, finalmente, de la identidad de uno mismo.

La causa no es del todo conocida pero los especialistas apuntan a la influencia de la edad avanzada y al sexo femenino como dos de sus factores de riesgo más importantes.

## Síntomas y diferencias

Los primeros indicios son muy frecuentes pero, sin embargo, no se relacionan tanto con la patología, como los problemas de memoria. Uno es la falta de conciencia de los déficits y el otro son los problemas afectivos, como los cambios de humor, la depresión y la ansiedad no explicada por otras situaciones.

Una vez descartadas, el neurólogo se enfrenta a las causas primarias de demencia; aunque, como comenta el doctor Fernández-Ferro, “que el problema de la memoria provenga del cerebro, no quiere decir que se deba a una demencia”. Desde el hospital, se señala tres claves para distinguir un problema de otro.

---

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookies

## *un paciente con enfermedad de Alzhéimer «raramente podrá recuperar un recuerdo»*

↑ mostrar

Un paciente de 65 años, autónomo, en pleno desarrollo laboral, que acude sólo a la consulta preocupado porque retiene peor las cosas y se expresa peor que hace un año, son mucho menos sugerentes de alzhéimer que los de una mujer de 72 años, jubilada, que ha tenido que irse a vivir con su hija, con quién acude a consulta, por problemas con la organización de su propia casa y que repite una y otra vez las mismas preguntas por incapacidad para recordar prácticamente nada”.

La segunda clave sería, como apunta el galeno, «las muchas consultas por problemas de memoria que no suelen apuntar a un alzhéimer se explican por problemas en dos funciones cerebrales necesarias para la correcta formación de la memoria: la atención y la concentración». Este tipo surgen en ambientes domésticos y sociales amistosos donde el nivel de activación cae de forma natural.

La última de las pautas que da es el problema del procesamiento de la información ya que, cuando necesitan acceder a la almacenada y usarla, tienen dificultades, pero la recuerda. La diferencia de esta es que un paciente con enfermedad de Alzhéimer «raramente podrá recuperar un recuerdo, por más intentos y pistas que le demos».

### **Prevención**

La evolución en la comprensión de esta enfermedad se debe al trabajo de toda la comunidad médica, además del resto de la sociedad.

Según afirma el doctor, “no podemos ignorar el papel fundamental que desempeñan los hábitos de vida en la prevención del

---

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookies

previa, el índice de masa corporal en edades avanzadas, la sordera, la depresión, niveles elevados de estrés, traumatismos craneales, diabetes mellitus y tensión arterial alta.

↑ mostrar

*“no podemos ignorar el papel fundamental que desempeñan los hábitos de vida en la prevención del alzhéimer”*

Finalmente, aunque los investigadores reconoce que aún queda mucho por descubrir sobre esta patología, recalcan que que «no es poco lo avanzado, y desde los años 80 la percepción y comprensión de esta ha dado giros importantes, llevando a la sociedad a una visión más amplia y matizada de esta condición».

En los últimos años, la distintas [asociaciones](#) y funciones, trabajan para recaudar fondos para luchar contra la enfermedad del Alzhéimer; una de esas iniciativas recientes fue el tema musical de Javier de Pecos y David Summers, 'Aquí y Ahora'. Tal y como contó en *Villaviciosadigital* en [esta noticia](#), estos dos cantantes colaboraron con el proyecto Teléfono Dorado, de la Asociación Mensajeros de la Paz, el cual tiene ya 26 años de historia y acompaña, a través de la escucha activa, a las personas que llaman en situación de soledad no deseada y aislamiento, algunas de las cuales padecen esta enfermedad.

## RECIBE NUESTRAS NOTICIAS DE FORMA SEMANAL

Dirección de correo electrónico \*

**SUSCRÍBETE**

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookies



[\(https://www.webconsultas.com/\)](https://www.webconsultas.com/) > [Noticias](https://www.webconsultas.com/noticias) > [Noticias de Salud](https://www.webconsultas.com/noticias/salud-al-dia)

## 10 millones de personas podrían morir por ictus cada año hasta 2050

Un nuevo informe revela un significativo aumento de los casos de ictus, incluso en menores de 60 años, y alerta de que de aquí a 2050 pueden morir 10 millones de personas al año por accidente cerebrovascular si no se adoptan medidas urgentes.



Compartido: 1

+

Por: [EVA SALABERT \(HTTPS://WWW.WEBCONSULTAS.COM/AUTORES/EVA-SALABERT\)](https://www.webconsultas.com/autores/eva-salabert)  
10/10/2023

[Twitter \(https://twitter.com/evasalabert\)](https://twitter.com/evasalabert)

[LinkedIn \(https://es.linkedin.com/pub/eva-salabert/25/9a4/888\)](https://es.linkedin.com/pub/eva-salabert/25/9a4/888)

La carga de mortalidad y discapacidad causada por los accidentes cerebrovasculares está aumentando rápidamente en todo el mundo, particularmente en los países donde los recursos para hacer frente a esta carga son escasos. Solo en España, alrededor de 110.000 personas sufren un [ictus \(https://www.webconsultas.com/ictus/ictus-582\)](https://www.webconsultas.com/ictus/ictus-582) cada día, según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\) \(https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link388.pdf\)](https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link388.pdf), que también indica que esta enfermedad es "la primera causa de discapacidad, la segunda causa de muerte y la segunda causa de deterioro cognitivo en la población adulta". Ahora, un [informe de la Comisión de Neurología de la New World Stroke Organization y The Lancet \(https://www.thelancet.com/commissions/global-burden-stroke\)](https://www.thelancet.com/commissions/global-burden-stroke) ha estimado que las muertes por accidentes cerebrovasculares aumentarán en un 50% hasta alcanzar 9,7 millones en 2050.

▼ PUBLICIDAD

Las consecuencias también serán económicas, ya que el análisis ha revelado que el tratamiento, la rehabilitación y los costes indirectos de los ictus se duplicarían, pasando de 891.000 millones de dólares en 2020 a una cifra cercana a los 2,3 billones de dólares en 2050. Además, los impactos económicos y de salud por accidente cerebrovascular entre 2020 y 2050 afectarán de manera desproporcionada a los países de bajos y medianos ingresos, y por ello señalan la necesidad de adoptar medidas urgentes para reducir la carga global de este problema de salud pública.

Las previsiones de los expertos que han realizado el estudio indican que el número de muertes por accidentes cerebrovasculares en los países de bajos y medianos ingresos aumentará significativamente y pasará de 5,7 millones en 2020 a 8,8 millones en 2050. Sin embargo, en los países de ingresos altos el número de fallecidos por ictus se mantendrá prácticamente sin cambios, en alrededor de 900.000, entre 2020 y 2050.

*sanitaria universal y realizar periódicamente campañas de salud pública para crear conciencia sobre el ictus”*

---

“Asia representa con diferencia la mayor proporción de muertes por accidentes cerebrovasculares a nivel mundial en 2020 (61%, alrededor de 4,1 millones de muertes) y se prevé que aumente a alrededor del 69% para 2050 (alrededor de 6,6 millones de muertes). Aunque es menor en relación con Asia, el número anual de muertes por ictus que se producen en los países del África subsahariana aumentará del 6% en 2020 (403.000) al 8% (765.000) en 2050. Tenemos que examinar de cerca qué está causando este aumento, incluyendo cómo está influyendo la creciente carga de factores de riesgo no controlados, especialmente la presión arterial alta, y la falta de servicios de prevención y atención de accidentes cerebrovasculares en estas regiones. Sin una acción urgente, las muertes por accidentes cerebrovasculares en el Sudeste Asiático, Asia Oriental y Oceanía podrían aumentar en casi 2 millones, de 3,1 millones en 2020 a potencialmente 4,9 millones en 2050”, advierte el profesor [Jeyaraj Pandian](https://www.world-stroke.org/jejaraj-pandian) (<https://www.world-stroke.org/jejaraj-pandian>), presidente electo de la Organización Mundial de Accidentes Cerebrovasculares, uno de los autores principales de la Comisión que ha participado en la redacción del informe.

▼ PUBLICIDAD

## ■ Factores de riesgo de ictus que se pueden modificar

Los autores de la Comisión han encontrado una menor reducción de la tasa de mortalidad por ictus entre las personas más jóvenes, y consideran que esto podría estar relacionado con los altos niveles de obesidad y diabetes en este grupo de edad. Así, mientras se prevé que la tasa de mortalidad mundial entre los mayores de 60 años disminuya un 36% (de 566 muertes por 100.000 en 2020 a 362 por 100.000 en 2050), entre los menores de 60 años se prevé que caiga menos del 25% (13 por 100.000 en 2020 a 10 por 100.000 en 2050).

Por ello, aunque la edad sea el factor de riesgo de ictus más importante –a partir de los 55 años hay muchas más probabilidades de sufrirlo–, controlar los factores de riesgo que sí se pueden modificar es la manera más eficaz de prevenir los accidentes cerebrovasculares y sus complicaciones asociadas. Las condiciones que pueden contribuir al ictus son la hipertensión, los altos niveles de colesterol, la diabetes, la obesidad, una dieta poco saludable, la falta de actividad física y el tabaquismo.

▼ PUBLICIDAD

## Reducir la mortalidad y la discapacidad por accidente cerebrovascular

En el [informe publicado en The Lancet](https://www.thelancet.com/journals/laneur/article/PIIS1474-4422(23)00277-6/fulltext) ([https://www.thelancet.com/journals/laneur/article/PIIS1474-4422\(23\)00277-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/laneur/article/PIIS1474-4422(23)00277-6/fulltext)), los autores recogen una serie de recomendaciones clave basadas en la evidencia para reducir las muertes por ictus y el impacto social y económico de este problema de salud, entre las que destacan:

### Medidas de prevención:

Establecer medidas preventivas que se centren en mejorar los hábitos de vida en personas con cualquier factor de riesgo cardiovascular. Los servicios de prevención primaria y secundaria del ictus deben ser de libre acceso y estar respaldados por una cobertura sanitaria universal, con acceso a medicamentos asequibles para el tratamiento de la hipertensión, la dislipidemia, la diabetes y los trastornos de la coagulación.

▼ PUBLICIDAD

Aumentar la conciencia pública y tomar medidas para fomentar un estilo de vida saludable y prevenir los accidentes cerebrovasculares mediante el uso de tecnologías digitales en toda la población, como vídeos y aplicaciones y con la detección de enfermedades cardiovasculares y factores de riesgo modificables.

Facilitar intervenciones primarias de prevención de accidentes cerebrovasculares en toda la población. en entornos rurales y urbanos.

### Medidas de atención urgente:

---

SIGUIENTE



asequibles, y la asignación de los recursos necesarios a nivel nacional y regional.

▼ PUBLICIDAD

Establecer redes regionales y servicios impulsados por protocolos, incluidas campañas de concientización en toda la comunidad para que sea posible detectar precozmente un accidente cerebrovascular, tratar todos los casos de accidente cerebrovascular agudo y facilitar el acceso a la terapia de reperfusión, incluida la trombólisis intravenosa o la trombectomía mecánica para el accidente cerebrovascular isquémico.

#### Estrategias de rehabilitación:

Establecer servicios de rehabilitación multidisciplinarios y adaptar recomendaciones basadas en evidencia al contexto local.

Invertir en investigación para generar intervenciones innovadoras de bajo coste, en concienciación de la población para mejorar la demanda de servicios de rehabilitación y en destinar recursos y soluciones financieras para la rehabilitación multidisciplinaria, especialmente en países de ingresos bajos y medios.

▼ PUBLICIDAD

Promover la formación de profesionales de rehabilitación del ictus y las medidas de calidad de vida para evaluar el deterioro funcional y monitorear la recuperación.

“Uno de los problemas más comunes a la hora de implementar las recomendaciones de prevención y atención del ictus es la falta de financiación. Nuestra Comisión recomienda que todos y cada uno de los gobiernos del mundo introduzcan regulaciones legislativas e impuestos a los productos no saludables (como la sal, el alcohol, las bebidas azucaradas y las grasas trans). Dichos impuestos no sólo reducirían el consumo de estos productos (y, por lo tanto, conducirían a la reducción de la carga derivada de los accidentes cerebrovasculares y otras importantes enfermedades no transmisibles), sino que también generarían grandes ingresos suficientes para financiar no sólo programas y servicios de prevención de accidentes cerebrovasculares y otros trastornos importantes, también para reducir la pobreza, la desigualdad en la prestación de servicios de salud y mejorar el bienestar de la población”, ha afirmado el profesor [Valery L. Feigin](https://academics.auckland.ac.nz/valery.feigin/) (<https://academics.auckland.ac.nz/valery.feigin/>), de la Universidad Tecnológica de Auckland (Nueva Zelanda) y copresidente de la Comisión.

“El ictus condiciona secuelas a largo plazo que implican una importante carga económica en cuidados. Los costes directos (es decir, tratamiento y rehabilitación) e indirectos (teniendo en cuenta la pérdida de productividad) del ictus a nivel mundial se calculan en más de 891.000 millones de dólares anuales. El ictus también es una de las principales causas de depresión y demencia, que son otros síntomas comunes de enfermedades no transmisibles (ENT)”, ha explicado Elena López-Cancio, miembro del departamento de Neurología, Unidad de Ictus del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA) y profesora asociada Ciencias de la Salud Universidad Oviedo, en declaraciones a [SMC España](https://sciencemediacentre.es/reaccion-los-ictus-podrian-provocar-casi-10-millones-de-muertes-al-ano-en-2050-segun-estima-una/) (<https://sciencemediacentre.es/reaccion-los-ictus-podrian-provocar-casi-10-millones-de-muertes-al-ano-en-2050-segun-estima-una/>).

Y añade: “Es muy relevante entender que los agentes implicados para condicionar cambios en la devastadora realidad del ictus a nivel global no son solo los proveedores de servicios de salud sino también las comunidades, las organizaciones no gubernamentales y, especialmente, los responsables políticos a nivel gubernamental. Así, por ejemplo, deben establecerse, entre otras, políticas encaminadas a la reducción de la contaminación ambiental, siendo este uno de los factores cada vez más asociados a la incidencia del ictus, al igual que políticas que se encaminan a reducir el consumo de productos poco saludables, como las bebidas azucaradas y los productos procesados, el alcohol y el tabaco. Es primordial mejorar las condiciones socioeconómicas y reducir la pobreza, favorecer la cobertura sanitaria universal y realizar periódicamente campañas de salud pública para crear conciencia sobre el ictus y los factores de riesgo asociados”.

Actualizado: 10 de octubre de 2023

#### ETIQUETAS:

[Cerebro](https://www.webconsultas.com/categoria/tags/cerebro) (<https://www.webconsultas.com/categoria/tags/cerebro>)

[Aparato circulatorio](https://www.webconsultas.com/categoria/tags/aparato-circulatorio) (<https://www.webconsultas.com/categoria/tags/aparato-circulatorio>)

[Discapacidad](https://www.webconsultas.com/categoria/tags/discapacidad) (<https://www.webconsultas.com/categoria/tags/discapacidad>)

[Demencias](https://www.webconsultas.com/categoria/tags/demencia) (<https://www.webconsultas.com/categoria/tags/demencia>)

[Tercera edad](https://www.webconsultas.com/tercera-edad) (<https://www.webconsultas.com/tercera-edad>)

[Ictus](https://www.webconsultas.com/categoria/salud-al-dia/ictus) (<https://www.webconsultas.com/categoria/salud-al-dia/ictus>)

SIGUIENTE

---

\* **NO TE PIERDAS** Probé una clase del entrenamiento favorito de Meghan Markle y esto fue lo que pasó

---

## SUEÑO

# A qué hora hay que dejar de contestar los mails para que tu trabajo no te provoque insomnio

El momento en el que sales de la oficina o apagas el ordenador cuando teletrabajas es muy importante para tu descanso y bienestar. Así lo explican los expertos.

POR MICHELLE AVÍS MELGOSA

10 DE OCTUBRE DE 2023 / 17:29



sueño crónico y grave», asegura un estudio realizado por la **Sociedad Española de Neurología**. Y frente a esto, tan sólo un tercio de los pacientes con problemas de sueño buscan ayuda profesional. La preocupación por los trastornos del sueño crece, por eso es fundamental tomar medidas para prevenir sobrepasar nuestros límites y no llegar a situaciones desagradables para la salud.

## Cómo nos afecta el estrés laboral en el sueño

«Cuando llevamos el estrés a los únicos ámbitos de nuestra vida que podrían ayudar a compensarlo y repararlo, sólo provoca un **aumento del malestar**», advierte la psicóloga. Y esto puede afectarnos mucho en el ámbito del sueño. Además de generar más pensamientos en bucle o rumiaciones acerca de lo que nos preocupa, «eleva de forma considerable los niveles de cortisol en sangre. Y el **cortisol**, a su vez, genera inflamación, afecta al sistema inmunológico y dificulta el sueño muy seriamente», asegura Palomares.





- 5 libros para vencer el insomnio y dormir como nunca



- Cómo hacer estimulante tu entorno laboral para no estar pensando constantemente en que llegue el viernes

Sin embargo, no podemos obsesionarnos con dormir, ya que esto nos generará más estrés aún. «Provocaremos una tensión corporal que hará aumentar el cortisol», explica la psicóloga, y aconseja adoptar buenos hábitos antes de acostarnos, como, por ejemplo, «tomar alguna infusión, no mirar pantallas que activen nuestro cerebro, leer algo antes de acostarnos y no presionarnos para dormir al comprobar la hora constantemente, o angustiarnos por no conseguirlo, sino con la actitud de descansar hasta donde alcancemos».

## Cómo poner límites en el trabajo

Tener un horario y cumplirlo es el primer paso para marcar los límites y desconectar de verdad. Palomares defiende que es hay que saber cuándo parar y **no revisar desde casa correos, mensajes, informes ni nada relacionado con el trabajo**. «Al parar es bueno dar espacio a un momento de descompresión como volver a casa andando o pasar antes por el gimnasio«, recomienda.

«Atender la vida personal y familiar y disfrutar de nuestros seres queridos y amigos será la mejor manera de desconectar y que, por lo tanto, nuestro cuerpo se relaje y nuestro cerebro pueda bajar de frecuencia. Esto ayudará a que nuestro organismo repare y recupere energía después del esfuerzo de una jornada laboral», afirma Palomares.

### OTROS TEMAS WELIFE

- 10 trucos para volver a dormir si te desvelas por la noche
- Por qué debes dejar de hacer mil cosas a la vez si quieres ser realmente productivo
- Burnout: cuando ya no puedes más en el trabajo es que necesitas vacaciones (o mindfulness)

## Cuándo hay que desconectar y dejar de contestar los mails



La hora para dejar de contestar los mails **depende de tu horario laboral**.

Palomares recomienda hacerlo según salgamos del lugar de trabajo para así dejar ese espacio intermedio para el ocio, el ejercicio físico y la desconexión, antes de volver a casa. Pero si tienes la opción de teletrabajo, también tienes que tener muy claro dónde está el final de tu jornada.

«Si trabajamos en casa, lo mejor es que el lugar de trabajo no sea la habitación de dormir. Cerrar el ordenador, el espacio o habitación de trabajo a la hora acordada y no revisar nada más relacionado con el trabajo, pasando a nuestra realización personal y de relación con los nuestros, nos ayudará a **desconectar y recuperarnos** para el día siguiente», afirma Palomares.

### MÁS NOTICIAS

Picos de glucosa • Pensamientos obsesivos • Desconectar del trabajo • Escucha activa • Tener hambre después de comer

## TE PUEDE INTERESAR

 outbrain

Recomendado por

**Si necesitas pasar el tiempo, este juego clásico es imprescindible....**

Forge of Empires

**Miles de españoles se han arrepentido instalando paneles...**

Las Mejores Casas Solares

X

# La enfermedad que matará a 10 millones de personas al año en 2050



El **ictus** es la segunda causa de mortalidad en España, pero la primera en mujeres. A nivel mundial, los números son similares: también es la segunda causa de muerte, y la primera en provocar discapacidad. Para más inri, de aquí a 2050 las **muerdes por ictus aumentarán en un 50%**. Con esta tasa pasaremos de los 6,6 millones de 2020 a la cifra récord de 9,7 millones de fallecimientos al año, lo que conllevará unos costes derivados anuales de hasta 2.300 millones de dólares... a menos que se adopten medidas urgentes.

Estos son los datos del nuevo informe elaborado por la Comisión de Neurología de la Organización Mundial de Accidentes Cerebrovasculares, publicado en la revista *The Lancet*. El análisis de los autores pronostica crecientes impactos económicos y de salud por **accidente cerebrovascular** entre 2020 y 2050, que afectarán de manera desproporcionada y "catastrófica" a los países de ingresos bajos y medianos.

Los accidentes cerebrovasculares tienen un "enorme coste" para la población mundial, ya que "**provoca la muerte y la discapacidad permanente de millones de personas cada año**", subraya el profesor Valery L. Feigin, de la Universidad Tecnológica de Auckland (Nueva Zelanda) y copresidenta de dicha comisión.

Por ello, "predecir con precisión los impactos económicos y de salud del ictus en las próximas décadas es un desafío", aunque las estimaciones que han hecho los integrantes de la comisión "son indicativas de **la carga cada vez mayor** que veremos en los próximos años, a menos que se tomen medidas efectivas ya", insiste.

## Asia se llevará la peor parte

Los expertos apuntan que el número de muertes por accidentes cerebrovasculares en los países de ingresos bajos y medianos aumentará de manera considerable. Pasará de 5,7 millones en 2020 a 8,8 millones en 2050. Por el contrario, se estima que **las muertes por ictus en los países de ingresos altos** se mantengan "prácticamente sin cambios", en alrededor de 900.000 entre 2020 y 2050. Esto indica que la proporción de muertes por ictus a nivel mundial que ocurren en los países de ingresos bajos y medianos aumentará del 86% en 2020 al 91% en 2050.

"**Asia** representó, con diferencia, la mayor proporción de muertes por accidentes cerebrovasculares a nivel mundial en 2020 (61%, alrededor de 4,1 millones de fallecimientos) y se prevé que aumente el 69% para 2050 (6,6 millones de muertes), mientras que en África el incremento será del 8%", afirma el profesor Jeyaraj Pandian, presidente electo de la Organización Mundial de Accidentes Cerebrovasculares.

"Tenemos que examinar de cerca **qué está causando este aumento** de las muertes por ictus, incluida la creciente carga de factores de riesgo no controlados, especialmente la presión arterial alta, y la falta de servicios de prevención y atención de accidentes cerebrovasculares en estas regiones", apunta.

## Ictus: solo la mitad de los españoles conoce sus síntomas

Reaccionar a tiempo es la clave para sobrevivir o reducir las secuelas por **ictus**, pero en España **solo el 50% de la población sabe cuáles son sus síntomas**. El dato proviene de la Sociedad Española de Neurología, que estima que una de cada seis personas tendrá a lo largo de su vida esta patología en la actualidad.

Por el momento, en España afecta a más de 120.000 personas. Los síntomas más habituales, según la Clínica Universitaria de Navarra, son la pérdida de fuerza en la mitad del cuerpo (cara, brazo y pierna del mismo lado), dificultad para hablar, pérdida de sensibilidad u hormigueos en la mitad del cuerpo, pérdida repentina de la visión en un ojo y dolor de cabeza muy intenso distinto del habitual.

## Causas del ictus

Para identificar barreras y herramientas clave para la vigilancia, **prevención, atención aguda y rehabilitación de ictus**, los expertos de la Organización Mundial llevaron a cabo un análisis basado en entrevistas en profundidad. Estas se realizaron a 12 expertos en accidentes cerebrovasculares de seis países de ingresos altos y seis países de ingresos bajos y medianos.

Entre las principales barreras identificadas se encuentran la falta de conocimiento sobre los accidentes cerebrovasculares y sus **factores de riesgo del ictus** (que incluyen presión arterial alta, diabetes mellitus, colesterol alto, obesidad, dieta poco saludable, estilo de vida sedentario y tabaquismo) y datos limitados de vigilancia sobre éstos.

Fuente: [La Razón](#)