



○ En vivo | **Elecciones 2023: la recta final de la campaña, a una semana de los comicios**

Internacional

Qué es lo primero que olvida una persona que sufre Alzheimer

Es una enfermedad progresiva y degenerativa de los nervios centrales.
Es la forma más común de demencia.

[Para qué sirve la vitamina B5 y en qué alimentos se puede encontrar](#)

Video



REDACCIÓN CLARÍN



12/10/2023 14:18 / Actualizado al 15/10/2023 18:04

La importancia de la **familia**, el amor, la conexión emocional. Correr la escala de prioridades, reconciliarse con el pasado. Con ese profundo mensaje, la película argentina **El hijo de la novia**, de Juan José Campanella, (con un gran duelo actoral entre **Ricardo Darín** y **Norma Aleandro**) visibilizaba hace poco más de dos décadas una de las enfermedades más desconcertantes y tristes que puede padecer una persona, y sus seres queridos: **el Alzheimer**.

Esta enfermedad progresiva y degenerativa de los nervios centrales, que destruye lentamente el pensamiento y la memoria, es la forma más común de demencia. Su diagnóstico temprano es muy importante, como indica en su sitio la prestigiosa [Clínica Mayo](#).

Una vez detectado el Alzheimer, el equipo médico podrá asesorar a la familia respecto de las expectativas frente a la enfermedad, pero también sobre cuestiones cotidianas como **estrategias de seguridad en el hogar, la necesidad de establecer rutinas y el control de los cambios** que se manifiestan en las habilidades



¿Qué es lo primero que olvida?

FEATURED VIDEOS

Cómo China se convirtió en la superpotencia de los m...

Powered by **[primis]**

NOW
PLAYING



¿Qué es lo primero que olvida una persona con Alzheimer?

La Fundación del Cerebro, organización española sin fines de lucro, indica en su [sitio web](#) que se cree que desde el 2020 hay más de 115,4 millones de personas con Alzheimer en todo el mundo.

En cuanto a las señales más comunes en la etapa temprana del Alzheimer, esta fundación española dedicada a la divulgación científica sobre enfermedades neurológicas asegura que los primeros signos ocurren lentamente y son casi imperceptibles, por lo que es difícil identificar su comienzo preciso. **Sin embargo, el trastorno de la memoria es un síntoma al que se le debe prestar mucha atención** y suele estar asociado con eventos que tuvieron lugar recientemente. Es decir, el olvido de información recién aprendida.



como unas horas antes a otros detalles de una conversación que mantuvieron ese mismo día o muestren confusión frecuente con el día de la semana, el mes o el año.

Otras señales para prestarles atención



¿Qué es lo primero que olvida una persona con Alzheimer? La avanzada edad es uno de los factores de riesgo más importantes. También los antecedentes genéticos./ Shutterstock.

Los factores de riesgo más importantes del Alzheimer son la edad, los antecedentes familiares y factores genéticos. Según información del sitio de la [Alzheimer's Association](#), organización de salud creada en 1980 y dedicada a la atención de investigación de la enfermedad, **una de cada nueve personas mayores de 65 años la padece** y la cifra asciende a un tercio del total en el caso de los mayores de 85.

Además de la pérdida de memoria corta, existen otras alarmas que pueden advertir sobre la presencia de la **enfermedad**.



encontrar la palabra exacta o requerir ayuda para usar la computadora.



La brillante película *El hijo de la novia* (Juan José Campanella, 1991), le dio una gran humanidad a la enfermedad del Alzheimer. Darín, Alejandro y Alterio le dieron vida. [AP Photo/Libio Pensavalle].

La Alzheimer's Association creó un listado de señales que pueden experimentarse (una o más), y que requieren consultar a un médico. Estas son algunas de ellas:

- **Planificar o resolver problemas.** Se pueden experimentar cambios en la habilidad de trabajar con números. Por ejemplo, dificultad para manejar cuentas mensuales o problemas de concentración.



conocido, controlar un presupuesto en la oficina o recordar las instrucciones de un juego habitual.

Juegos

- **Desorientación de tiempo y lugar.** Olvido de fechas, estaciones del año. Dificultad para percibir el paso del tiempo. También, no recordar dónde se encuentra o cómo llegó hasta ese lugar.
- **Dificultad con imágenes visuales o relación entre un objeto y otro en el ambiente.** Problemas en la vista que dificultan percibir distancias y determinar colores o contrastes que pueden afectar las habilidades para conducir un vehículo.

• **El uso de palabras al hablar o escribir.** Quienes padecen Alzheimer pueden tener dificultad para seguir o participar de una conversación. O repetir mucho lo que dicen, perder el **mar de manera incorrecta un objeto**, por ejemplo, "para escribir" en lugar de "lápiz".



QUIERO RECIBIRLO

Sociedad

La patología degenerativa que puede detectarse 20 o 30 años antes de los primeros síntomas

Aunque suele considerarse una enfermedad de la vejez, en realidad comienza en la mediana edad, y puede pasar desapercibida durante décadas



DS 7, el SUV exclusivo de DS Automóviles.

Descubra DS 7, nuestro moderno SUV que combina la excelencia tecnológica y un confort excepcional para ayudarle a redescubrir el placer ...

Citroen [Read More](#)

▲La enfermedad de Parkinson es muy difícil de diagnosticar hasta que los síntomas son evidentes, larazon

MARTA DE ANDRÉS



Madrid Creada: 15.10.2023 17:34
Última actualización: 15.10.2023 17:34

Se estima que en España hay unas 150.000 personas con párkinson, y cada año se detectan alrededor de 10.000 nuevos casos, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Las previsiones son que en 20 años, se duplicarán y, en 50, habrá que multiplicar por tres. La enfermedad de Parkinson es una **afección degenerativa que afecta a determinados grupos de neuronas de nuestro organismo**. Estas células son responsables de producir dopamina, un neurotransmisor implicado en el **control del movimiento**. Sin los niveles adecuados de esta sustancia, aparecen los síntomas motores como temblor, rigidez y lentitud, bastante comunes en esta enfermedad.

MÁS NOTICIAS



Salud

¿Cuáles son los tipos de dolor que experimenta el ser humano?



Salud

Estos son los alimentos que más influyen en tus emociones

Aunque siempre se le ha considerado una patología asociada a la vejez, la ciencia ha determinado que **en realidad comienza en la mediana edad, pero puede pasar desapercibida durante décadas**. Es por ello que se buscan **biomarcadores o signos** que permitan a los especialistas detectarla cuando aún no ha debutado, ya que, una vez que los síntomas son evidentes, es muy complicado revertir sus efectos devastadores.

En este sentido, investigadores del Instituto Florey de Neurociencia y Salud Mental y el Austin Health Hospital, en Australia, han demostrado que **es posible detectar signos reveladores de la enfermedad de Parkinson entre 20 y 30 años antes de que aparezcan los síntomas**. Su trabajo, publicado en la revista *Neurology*, abre la puerta a programas de detección y tratamientos preventivos mucho antes de que se produzcan daños irreversibles.

"La enfermedad de Parkinson es muy **difícil de diagnosticar** hasta que los síntomas son evidentes, momento en el que se ha destruido hasta el 85% de las neuronas del cerebro que controlan la coordinación motora -explica Kevin Barnham, catedrático de The Florey, según recoge Ep-. Llegados a este punto, es probable que **muchos tratamientos resulten ineficaces**. Nuestro objetivo a largo plazo es encontrar un modo de detectar la enfermedad mucho antes y **tratar a las personas antes de que se produzcan los daños**", añade.

En su estudio, el investigador principal, el profesor Barnham, y sus colegas describen cómo un **biomarcador conocido -llamado F-AV-133-** puede utilizarse con tomografías por emisión de positrones (**PET**) para **diagnosticar la enfermedad de Parkinson y rastrear con precisión la neurodegeneración**. En el estudio de Melbourne, el catedrático Chris Rowe y su equipo de Austin Health escanearon a 26 pacientes con enfermedad de Parkinson, a un grupo de control de 12 personas y a 11 personas con **trastorno del comportamiento del sueño por movimientos oculares rápidos (RBD, por sus siglas en inglés)**, que es un fuerte indicador de la enfermedad.

Las personas que presentan **RBD** gritan o se agitan, a veces violentamente, mientras duermen y representan sueños vívidos y desagradables. La causa es la falta de atonía muscular (parálisis del sueño) y **el 90% de ellos acaban desarrollando una enfermedad parkinsoniana**. De hecho, **la mitad de las personas con Parkinson padecen RBD**, por lo que se trata de un importante signo de advertencia de la enfermedad de Parkinson en fase inicial. Por ello, los investigadores recomiendan a las personas que padecen RBD que consulten a un especialista del sueño y/o a un neurólogo.

Cada persona se sometió a dos escáneres PET con dos años de diferencia. Según las evaluaciones disponibles actualmente para el párkinson, no se produjeron cambios significativos en los síntomas clínicos de ninguno de los participantes. Por el contrario, **los escáneres PET mostraron una "pérdida neuronal significativa" en tres regiones clave del cerebro en individuos con la enfermedad**, lo que sugiere que el F-AV-133 es un medio más sensible de monitorizar la neurodegeneración que lo que está disponible actualmente.

Cronología del párkinson

Tal y como han calculado los modelos matemáticos que sirven como estándar, cuando se detecta la enfermedad la pérdida neuronal media es de 33 años. Esta comienza a producirse unos 10,5 años antes de que la enfermedad sea detectable en un escáner PET y, una vez que la PET la detecta, transcurren otros 6,5 años antes de que aparezcan los síntomas motores.

Tras la aparición de los síntomas físicos, transcurren otros 3 años hasta que se confirma el diagnóstico clínico. Esto equivale a que **la pérdida neuronal se produce durante unos 22,5 años antes de que los síntomas clínicos sean suficientes para el diagnóstico**. El profesor Barnham destaca que estos hallazgos abren vías para **desarrollar protocolos de detección** para diagnosticar y tratar la enfermedad de Parkinson hasta **10 años antes de lo que es posible en la actualidad**. También podría ayudar a identificar pacientes para ensayos clínicos.

ARCHIVADO EN:

Investigación científica / parkinson / Cerebro



Por Alessandro Pirozzi (https://www.ivoox.com/perfil-alessandro-pirozzi_a8_podcaster_22207812_1.html) > (En)clave de cultura (https://www.ivoox.com/podcast-en-clave-cultura_sq_112294156_1.html)

16/10/2023

Conversación con el Dr. Jesús Porta-Etessam

(https://www.ivoox.com/ajx_bk_showPopover_117825872_1.html)

REPRODUCIR

00:00

34:44

Descargar Compartir Me gusta Más



Descripción de Conversación con el Dr. Jesús Porta-Etessam

Conversamos con el Dr. Jesús Porta-Etessam sobre las relaciones entre cerebro y cultura y sobre asuntos generales relacionados con la cultura

cultura (https://www.ivoox.com/podcast-en-clave-cultura_sq_112294156_1.html)

Lee el episodio

Este contenido se genera a partir de la locución del audio por lo que puede contener errores.

Desde los estudios de la escuela de canto digo en Madrid a los que agradezco su amabilidad a la hora de aceptar ser parte de este proyecto de salud Alejandro Pirozzi director y presentador de esta serie de podcast en clave de cultura un espacio en clave totalmente cultural que nace con la pretensión de convertirse en un verdadero enclave para mostrar y acercar la importancia de la cultura en toda la extensión de la palabra para ello conversar con invitados de los más diversos ámbitos que nos acercarán su particular visión sobre un tema tan fundamental a todos ellos en más sincera gratitud por su emotiva inmediata respuesta a mi llamada cultura nos encontramos arte uno de los géneros más reconocidos y reconocidos en nuestras vidas pero que de tanto significados usos estudios y trato que ha generado y genera a lo

Mostrar

Comentarios

Anónimo

Escribe un comentario...

PUBLICAR

Más de Arte y literatura

Trailer (https://www.ivoox.com/trailer-audios-mp3_rf_117348204_1.html)

En (En)clave de cultura (https://www.ivoox.com/podcast-en-clave-cultura_sq_112294156_1.html) | 02:42

(https://www.ivoox.com

/trailer-mp3_rf_117768154_1.html) La Madre del Frio, de Miguel Salas. Homenaje al "Caçamenides" (https://www.ivoox.com/la-madre-del-frio-miguel-salas-homenaje-audios-mp3_rf_117768154_1.html)

(https://www.ivoox.com/podcast-reviembre-nocturno_sq_111142_1.html) | 30:49

/a- El Hombre del Suelo, Robert E Howard (https://www.ivoox.com/hombre-del-suelo-robert-e-howard-audios-mp3_rf_117186433_1.html)

mp3_rf_117348204_1.html) (https://www.ivoox.com/podcast-historias-para-ser-leidas_sq_11552842_1.html) | 22:33

ma (https://www.ivoox.com

del/hombre- VER TODOS (HTTPS://WWW.IVVOX.COM/AUDIOS-ARTE-LITERATURA_SA_F442_1.HTML)

friodel-

miguel-

salas-

robert-

howard-

audios-

mp3_rf_117768154_33.html)

IVOOX

Anúnciate (https://www.ivoox.com/anunciate)

Quiénes somos (https://ivoox.a2hosted.com/bios/bios/)

Centro de ayuda (https://ivoox.zendesk.com/hc/es)

Ayuda Podcasters (https://ivooxpodcasters.zendesk.com/hc/es)

RECOMENDADO

Audios que gustan (https://www.ivoox.com/audios-recomendados_hy_1.html)

Audios comentados (https://www.ivoox.com/ultimos-audios-comentados_hx_1.html)

Se busca en Google (https://www.ivoox.com/audios-que-se-buscan-en-google-de-historia-creencias_2i_f31_1.html)

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'



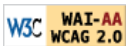
Países ▾

[Quiénes somos](#) [Canales](#) [Contáctanos](#) [ObservaRSE](#) [Fundación](#)



ARGENTINA CHILE COLOMBIA ECUADOR ESPAÑA MÉXICO PERÚ INTERNACIONAL

[Acceso / Registro](#)



ISO 26000: Aspectos de la Comunidad Grupos de interés, Participación Activa y Desarrollo

Escuchar

Diccionario

Traducción

BBVA

Estar comprometidos con el progreso es hacer realidad los proyectos de futuro

[Conocer más](#)

Existe mayor riesgo de contraer la gripe en pacientes con ictus y sufrir complicaciones más graves

La Fundación Freno al Ictus junto a la Sociedad Española de Neurología promueven la vacunación contra la gripe

13-10-2023 | [Corresponsables \(@Corresponsables\)](#)

1 LOS PACIENTES CON ICTUS PUEDEN TENER MAYOR RIESGO DE CONTRAER LA GRIPE Y SUFRIR COMPLICACIONES MÁS GRAVES

Fundación Freno al Ictus junto, Sociedad Española de Neurología, vacunación contra la gripe, rsc, rse, sostenibilidad

Escuchar

Los estudios revelan que los pacientes que han experimentado un ictus podrían tener un riesgo mayor de contraer la gripe en comparación con individuos sanos. Por lo que la **Fundación Freno al Ictus**, con el aval social de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, el apoyo del **Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV)** y la colaboración de **Sanofi**, ha desarrollado varios materiales informativos para destacar la importancia de la vacunación en esta población de riesgo.

Organizaciones Corresponsables

- Educo**
Entidades No Lucrativas
- Henkel Ibérica**
Químico
- CGI Information Systems and Management Consultants España S.A**
Consultoría
- CELSA Group**
Industria
- TÜV SÜD**
Ensayos, inspección, certificación, formación y consultoría
- Iberdrola**
Energía e Infraestructuras

[Ver más organizaciones](#)

El ictus puede debilitar el sistema inmunitario, **aumentando la vulnerabilidad del cuerpo a las infecciones**. Además, los problemas respiratorios comunes en pacientes con ictus pueden dificultar la lucha contra la infección.

Las recomendaciones clave **incluyen el control de factores de riesgo, la adopción de hábitos de vida saludables, medidas de higiene y la vacunación contra la gripe**.

La campaña

La campaña "**Vacúnate y Evita Riesgos**" se basa en una serie de recomendaciones que se presentarán a través de un conjunto de recursos visuales, incluyendo cinco imágenes que resaltan aspectos cruciales sobre la importancia de la vacunación. Además, se incluye una sexta imagen destinada a la identificación de síntomas de ictus y, para una experiencia informativa completa, se ha preparado un **video** que reúne y sintetiza toda la información.

Estos recursos **estarán ampliamente disponibles a través de los diversos canales de comunicación de la Fundación**, llegando así a un público más amplio y promoviendo una mayor concienciación.

Prevención de la Gripe

La mejor prevención es la vacunación. La vacuna contra la gripe es segura y efectiva, incluso para pacientes con ictus. Tanto la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** como la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** recomiendan que todos los pacientes con ictus, sin importar su edad, reciban la vacuna anualmente.

Para aquellos que no pueden recibir la vacuna, **se insta a tomar medidas adicionales**, como el lavado frecuente de manos y evitar el contacto con personas enfermas.

Síntomas y Tratamiento de la Gripe

Los síntomas de la gripe suelen aparecer entre uno y cuatro días después de la exposición al virus, e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolor muscular y fatiga. Si se sospecha tener gripe, es esencial consultar a un médico.

No existe un tratamiento específico para la gripe, pero los medicamentos antivirales pueden reducir la gravedad y duración de los síntomas si se toman dentro de las primeras 48 horas. En casos graves, los pacientes con ictus que contraen la gripe pueden requerir hospitalización.

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

Noticias relacionadas



Nationale-Nederlanden celebra su novena 'Semana de Valores' sumando 500 horas de voluntariado

16/10/2023

Noticia

Ver más



Mercabarna presenta su Memoria de Sostenibilidad 2022

16/10/2023

Noticia

Ver más



Forbes elige a BBVA como mejor banco español en los World's Best Employers 2023

16/10/2023

Noticia

Ver más

Últimas noticias



Nationale-Nederlanden celebra su novena 'Semana de Valores'...



Mercabarna presenta su Memoria de Sostenibilidad...



Forbes elige a BBVA como mejor banco español en...



Montepino entra en el top 3 de empresas...



Las principales organizaciones ecologistas...



Manos Unidas destina más de 2.5 millones de euros...

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
- Artículos
- Publicaciones

- Quiénes somos
- Canales
- Contáctanos

Corresponsables en España
Cami Ral, 114, oficina 6



Sociedad

NATURAL / BIG VANG / TECNOLOGÍA / SALUD / QUÉ ESTUDIAR / UNIVERSO JR / FORMA SUSCRÍBETE

SALUD GRIPE

Expertos recomiendan a pacientes con ictus vacunarse contra la gripe por tener más riesgo

Madrid, 11 oct (EFE).- La Fundación Freno al Ictus y la Sociedad Española de Neurología han advertido este miércoles de que el ictus puede debilitar el sistema inmunitario y los pacientes que lo han sufrido tienen más riesgo de contraer la gripe y sufrir complicaciones graves, por lo que les recomiendan recibir la vacuna contra la gripe.



AGENCIAS

11/10/2023 15:15

Madrid, 11 oct (EFE).- La Fundación Freno al Ictus y la Sociedad Española de Neurología han advertido este miércoles de que el ictus puede debilitar el sistema inmunitario y los pacientes que lo han sufrido tienen más riesgo de contraer la gripe y sufrir complicaciones graves, por lo que les recomiendan recibir la vacuna contra la gripe.

Esta Fundación, el Grupo de Enfermedades Cardiovasculares de la SEN y la colaboración de la biofarmacéutica Sanofi han lanzado la campaña "Vacúnate de la gripe y evita riesgos" en la que instan a los pacientes que han sufrido un ictus, sin importar la edad, a que se pongan la vacuna contra la gripe, disponible durante todo el mes de octubre.



La campaña de la Fundación Freno al Ictus y la SEN estará accesible a través de diversos canales de comunicación de estas sociedades y contiene recursos visuales y un vídeo que sintetiza las recomendaciones, cómo controlar los factores de riesgo, hábitos de vida saludable y medidas de higiene y de vacunación.

Las sociedades impulsoras de la campaña insisten en que la vacuna contra la gripe es "segura y efectiva, incluso para pacientes con ictus", tal y como dice la OMS, y advierten de que en esta población contraer la gripe puede tener consecuencias muy graves y requerir hospitalización.EFE

bf/aam

MOSTRAR COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO



Alfonso Arús deja esta sentencia tras escuchar lo último de Quevedo: "Este hombre..."



NEUROLOGÍA

Enfermedades neurológicas: cuáles son, cómo nos afectan y cómo mantener un cerebro saludable

- Los neurólogos estiman que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35% y en 25 años se triplicará el número de casos del Alzheimer y de Parkinson.
-



Más de 10 millones de personas mueren al año a causa de enfermedades neurológicas.

5 Se lee en minutos

Rebeca Gil

14 de octubre del 2023 a las 08:00. Actualizada a las 08:01



0 Comentarios ↓

Cuando se habla de mortalidad por [enfermedades](#) las referencias más habituales son patologías como el [cáncer](#) o las [enfermedades cardiovasculares](#). Pero no debemos olvidar que **las enfermedades neurológicas** también provocan fallecimientos.

- De hecho, son ya la **tercera causa más común de discapacidad y muerte prematura** en la Unión Europea.
- Solo en el último año fueron las responsables de **más de 10 millones de muertes y de más de 350 millones de días vividos con discapacidad** en todo el mundo.

Además, y pesar de que muchas de ellas pueden ser prevenibles, una de cada tres personas en Europa llegará a desarrollar una enfermedad neurológica en algún momento de su vida.

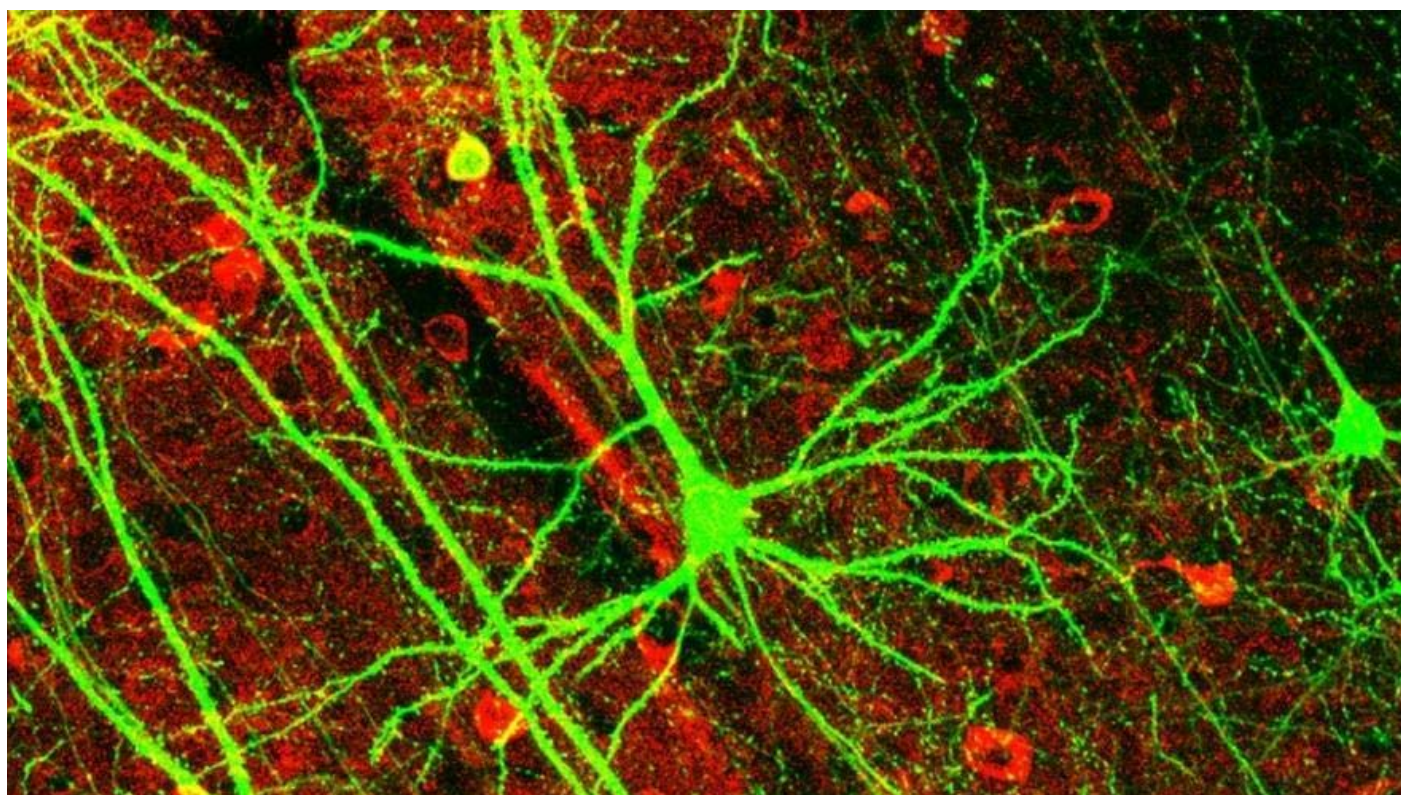


Imagen crónica de la neurona piramidal "dow" /
WEI-CHUNG ALLEN LEE, H. HUANG, G. FENG

ICTUS, ALZHEIMER, PARKINSON O ELA LAS QUE MÁS MUERTES PRODUCEN

En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ya hay más de 9 millones de personas (alrededor del 20% de la población) con alguna enfermedad neurológica.

- A la cabeza de las que más fallecimientos causan se encuentran el ictus, el Alzheimer y otras demencias, [Parkinson](#) o la [ELA](#) lideran en nuestro país los rankings de mortalidad y discapacidad.

Y como señala el doctor Jesús Porta-Etessam, Vicepresidente de la [Sociedad Española de Neurología](#):

- “Las enfermedades neurológicas son responsables del 23% de los años de vida perdidos por muerte prematura y son las causantes del 19% de las muertes que se producen cada año en España”.

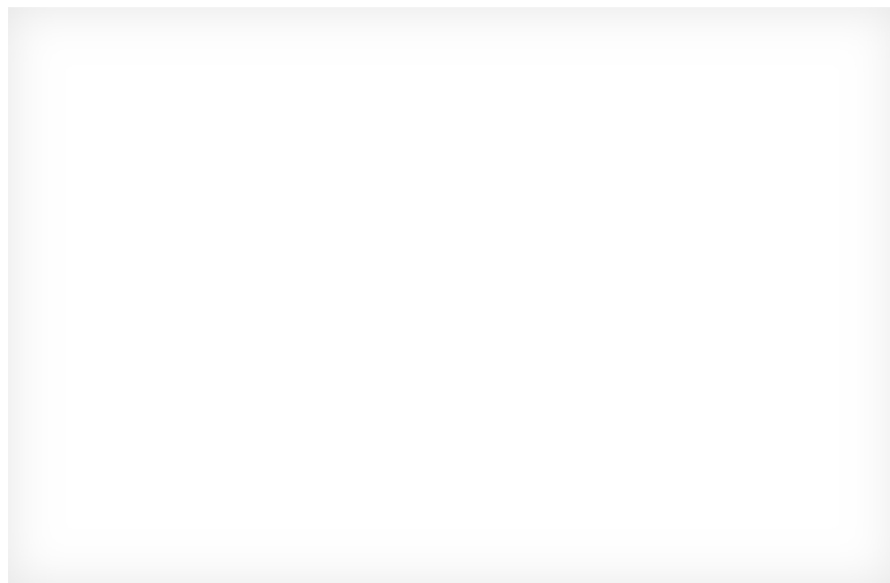
LAS ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS NO SOLO PROVOCAN MUERTES

Las enfermedades neurológicas producen distintos grados de discapacidad entre los que las padecen. Y no solo las patologías ya vistas, sino otras como la [migraña](#), la [epilepsia](#), o la [esclerosis múltiple](#) **también contribuyen enormemente a la carga de discapacidad** en España, según apuntan los neurólogos.

- “Nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son **enfermedades neurológicas**, y ya son las **responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica en nuestro país**”, añade el experto.

En los últimos 30 años, las cifras muertes por enfermedad neurológica han aumentado un 39% y los años de vida por discapacidad un 15%.

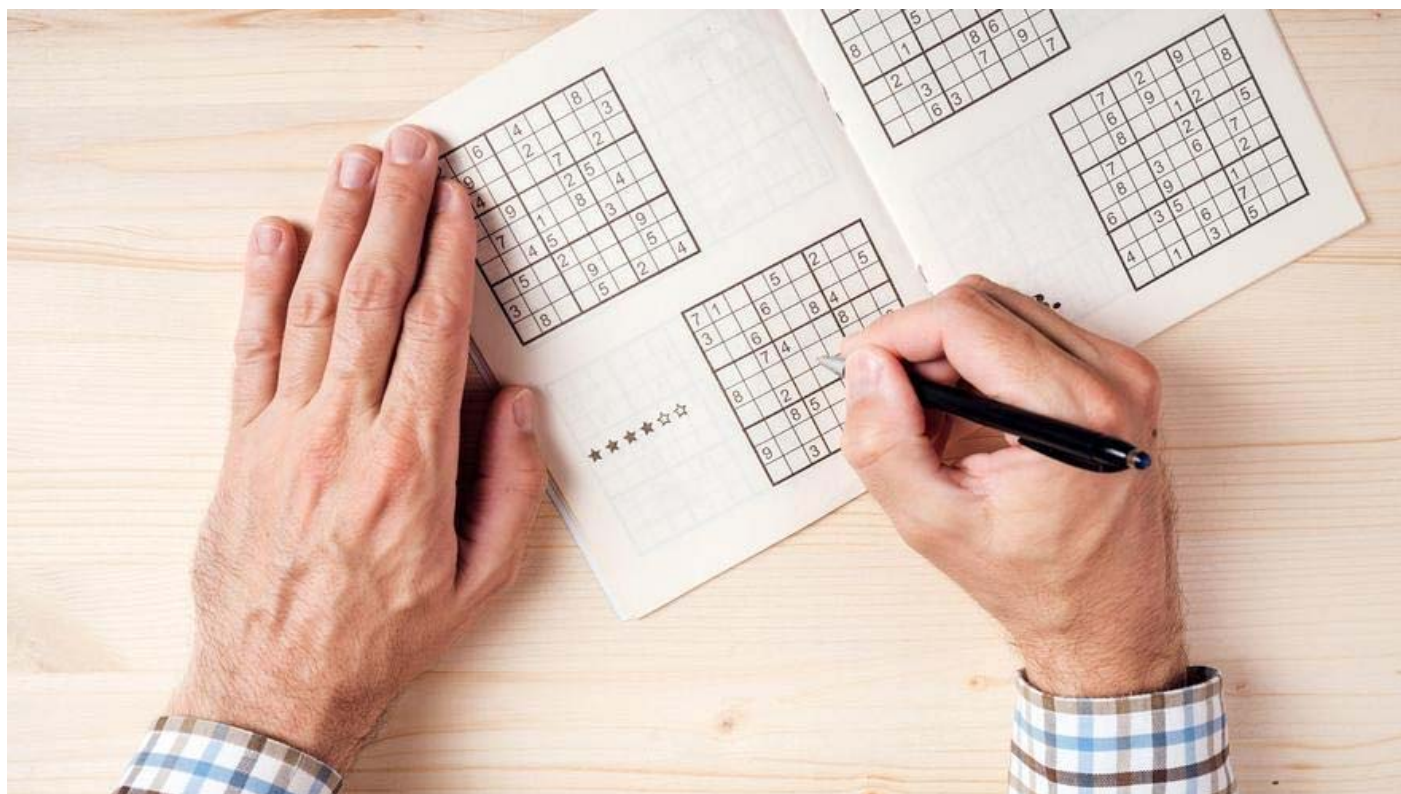
PUBLICIDAD



Y solo en los últimos 10 años ya se ha duplicado el número de personas afectadas por enfermedades como la enfermedad de Parkinson y la demencia. Y todo apunta a que estos porcentajes se van a ir incrementando en un futuro, si no se toman medidas.

- La SEN estima que **en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35%** y que en 25 años se triplicará el número de casos del Alzheimer y de Parkinson.

“Teniendo en cuenta que la **población española cada vez estará más envejecida y que la prevalencia de las enfermedades neurológicas aumenta considerablemente con la edad**, es importantísimo que se tomen medidas para tratar de paliar el enorme impacto de estas enfermedades”, añade el neurólogo.



Realizar puzzles, crucigramas o aprender un idioma preservan la salud cerebral. /
IGOR STEVANOVIC. ADOBE STOCK

LA PREVENCIÓN PODRÍA SALVAR LA VIDA DE 100.000 PERSONAS

Pero no todo es negativo en el ámbito de estas patologías, porque como explica el **doctor José Miguel Láinez**, presidente de la Sociedad Española de Neurología “la buena noticia es la gran mayoría de las enfermedades neurológicas pueden ser menos graves si cuidamos adecuadamente nuestro cerebro. Además, se ha demostrado que muchos casos pueden ser incluso prevenibles”.

- “Solo si tenemos en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España, como son el ictus, la demencia o la [epilepsia](#), estaríamos hablando de que cuidar adecuadamente nuestro cerebro podría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España”, subraya el doctor Láinez.



Mantener un cerebro saludable es clave para prevenir enfermedades neurológicas /
FOTO DE MIKHAIL NILOV: [HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES](https://www.pexels.com/es-es)

DECÁLOGO PARA MANTENER UN CEREBRO SALUDABLE

“Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde en la vida para adoptar medidas que permitan la prevención de las enfermedades neurológicas, sin embargo, es muy pequeño el porcentaje de población que sabe **cómo llevar un estilo de vida cerebro-saludable**”, explica el presidente de la SEN.

Pero ¿cuáles son esas pautas para que nuestro cerebro se mantenga en perfecto estado a lo largo de los años?

Pues los neurólogos tienen claro que solo hay que poner en práctica este decálogo:

1.- Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y nos mantengan cognitivamente activo.

Hay muchas, leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

2.- Controlar el peso y realizar ejercicio físico de forma regular, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.



Neuronas, la clave de un cerebro saludable /
IMAGEN DE GERD ALTMANN EN PIXABAY

3.- Evitar sustancias tóxicas como el alcohol, el tabaco, la contaminación y las drogas.

4.- Los factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, diabetes...) también afectan a nuestro cerebro, por eso es esencial **vigilarlos y controlarlos**.

5.- Socializar. El aislamiento social y la incomunicación pueden provocar deterioro cognitivo en el futuro.

6.- Seguir una dieta equilibrada. Reducir las grasas animales, el azúcar, la sal o los alimentos procesados protege la salud cerebral. Es mejor optar por alimentos naturales, en especial frutas, verduras y legumbres.

7.- Dormir alrededor de 8 horas diarias.

8.- No abusar del uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales. “Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para mantener y conciliar el sueño”, insisten los neurólogos.

Noticias relacionadas

- **Temblor esencial: ¿Es diferente del párkinson? ¿Cuándo debería preocuparme e ir al médico?**
- **Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña**

9.- Protección activa del cerebro. Ponerse el cinturón de seguridad, usar casco tanto si se monta en moto, bici, patinete eléctrico, como si es necesario en el ámbito laboral.

10.- Elimina el estrés en todos los ámbitos de la vida que sea posible y... ¡Tener una actitud positiva! El buen humor y la risa fortalecen el cerebro.

Temas

Alzheimer

VER COMENTARIOS

■ 0 Comentarios

EN PORTADA COLLBONI SE COMPROMETE A ACABAR LA REFORMA DE LA RAMBLA EN ENERO DE 2027

NEUROLOGÍA

Enfermedades neurológicas: cuáles son, cómo nos afectan y cómo mantener un cerebro saludable

- Los neurólogos estiman que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35% y en 25 años se triplicará el número de casos del Alzheimer y de Parkinson.



Más de 10 millones de personas mueren al año a causa de enfermedades neurológicas.

5 Se lee en
minutos

Rebeca Gil

14 de octubre del 2023. 08:01



0
Comentarios ↓

Cuando se habla de mortalidad por [enfermedades](#) las referencias más habituales son patologías como el [cáncer](#) o las [enfermedades cardiovasculares](#). Pero no debemos olvidar que **las enfermedades neurológicas** también provocan fallecimientos.

- De hecho, son ya la **tercera causa más común de discapacidad y muerte prematura** en la Unión Europea.
- Solo en el último año fueron las responsables de **más de 10 millones de muertes y de más de 350 millones de días vividos con discapacidad** en todo el mundo.

Además, y pesar de que muchas de ellas pueden ser prevenibles, una de cada tres personas en Europa llegará a desarrollar una enfermedad neurológica en algún momento de su vida.

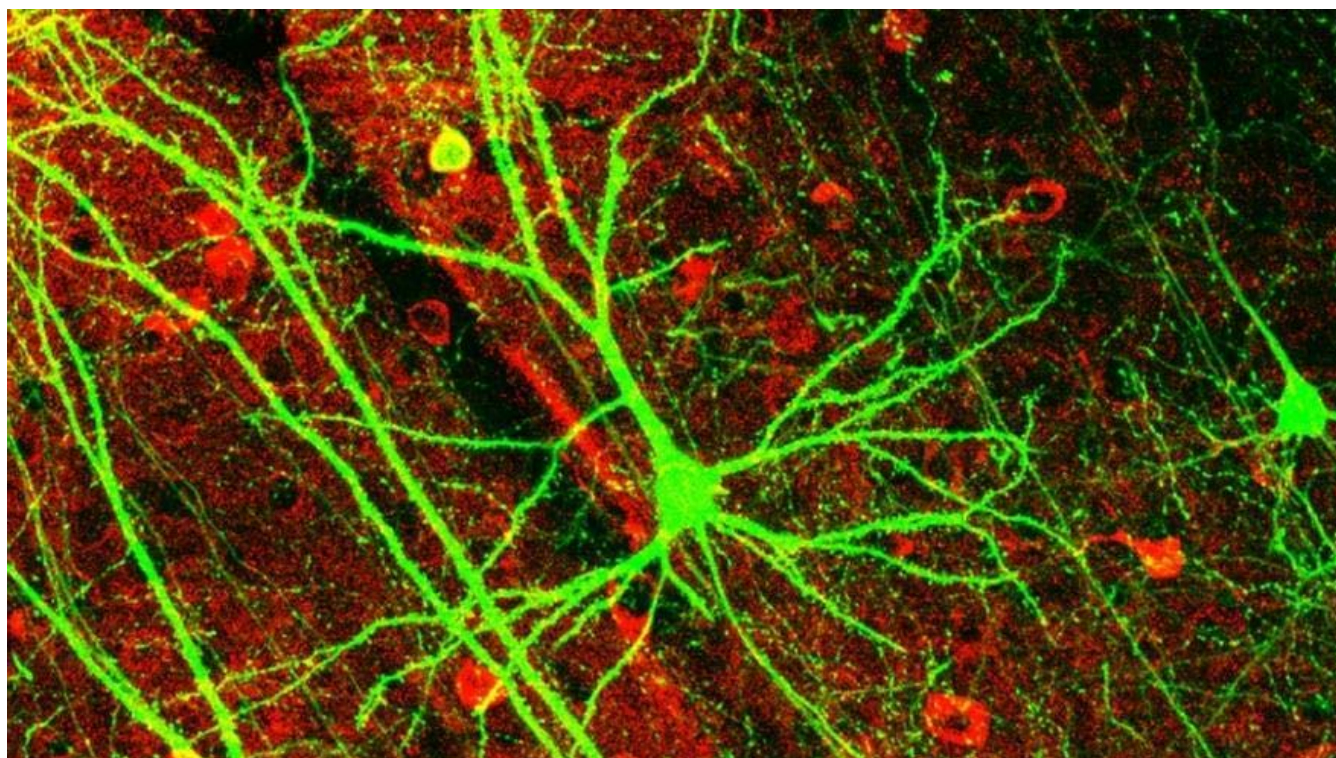


Imagen crónica de la neurona piramidal "dow" /
WEI-CHUNG ALLEN LEE, H. HUANG, G. FENG

ICTUS, ALZHEIMER, PARKINSON O ELA LAS QUE MÁS MUERTES PRODUCEN

En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ya hay más de 9 millones de personas (**alrededor del 20% de la población**) con alguna enfermedad neurológica.

- A la cabeza de las que más fallecimientos causan se encuentran el **ictus**, el **Alzheimer** y **otras demencias**, **Parkinson** o la **ELA** lideran en nuestro país los rankings de mortalidad y discapacidad.

Y como señala el **doctor Jesús Porta-Etessam**, Vicepresidente de la [Sociedad Española de Neurología](#):

- “Las enfermedades neurológicas son responsables del **23% de los años de vida perdidos por muerte prematura** y son las causantes del 19% de las muertes que se producen cada año en España”.

LAS ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS NO SOLO PROVOCAN MUERTES

Las enfermedades neurológicas producen distintos grados de discapacidad entre los que las padecen. Y no solo las patologías ya vistas, sino otras como la **migraña**, la **epilepsia**, o la **esclerosis múltiple también contribuyen enormemente a la carga de discapacidad** en España, según apuntan los neurólogos.

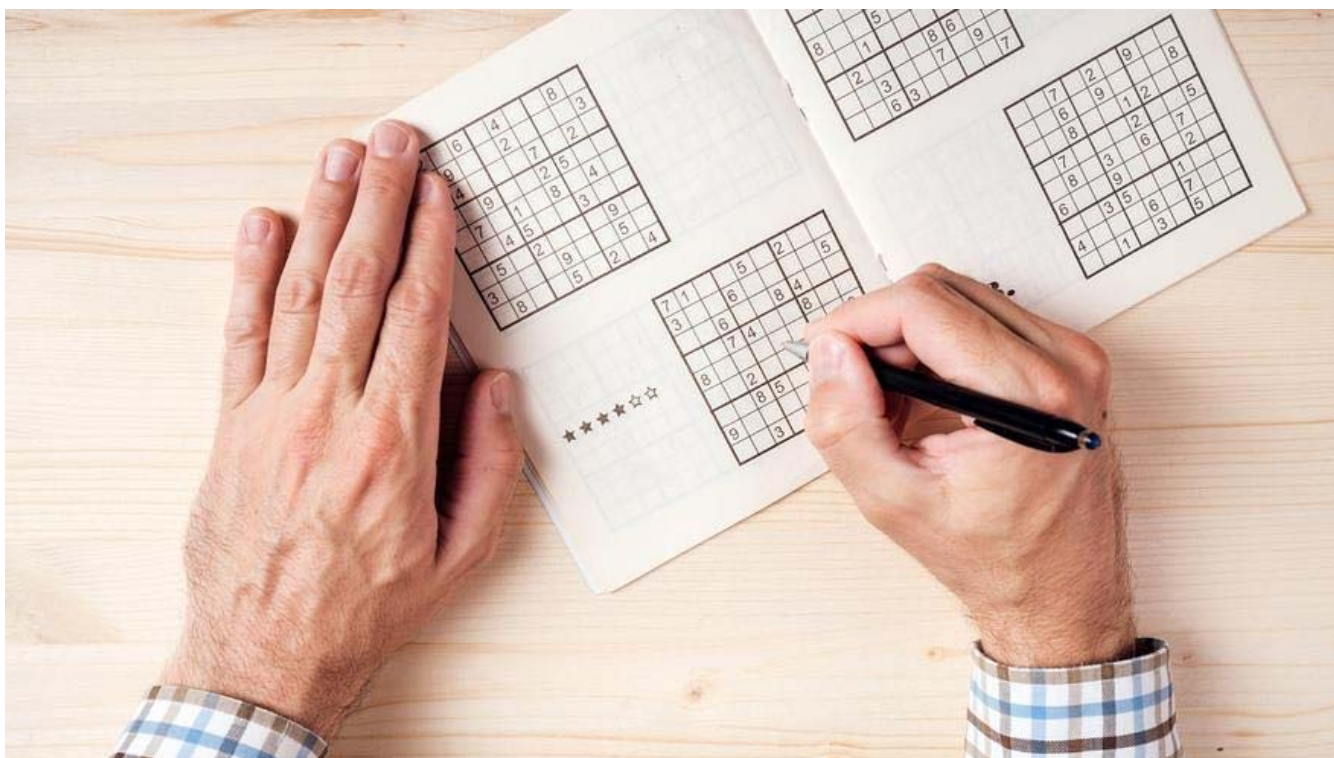
- “Nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son **enfermedades neurológicas**, y ya son las **responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica en nuestro país**”, añade el experto.

En los últimos 30 años, las cifras muertes por enfermedad neurológica han aumentado un 39% y los años de vida por discapacidad un 15%.

Y solo en los últimos 10 años ya se ha duplicado el número de personas afectadas por enfermedades como la enfermedad de Parkinson y la demencia. Y todo apunta a que estos porcentajes se van a ir incrementando en un futuro, si no se toman medidas.

- La SEN estima que **en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35%** y que en 25 años se triplicará el número de casos del Alzheimer y de Parkinson.

“Teniendo en cuenta que la **población española cada vez estará más envejecida y que la prevalencia de las enfermedades neurológicas aumenta considerablemente con la edad**, es importantísimo que se tomen medidas para tratar de paliar el enorme impacto de estas enfermedades”, añade el neurólogo.



Realizar puzzles, crucigramas o aprender un idioma preservan la salud cerebral. /
IGOR STEVANOVIC. ADOBE STOCK

LA PREVENCIÓN PODRÍA SALVAR LA VIDA DE 100.000 PERSONAS

Pero no todo es negativo en el ámbito de estas patologías, porque como explica el **doctor José Miguel Láinez**, presidente de la Sociedad Española de Neurología “la buena noticia es la gran mayoría de las enfermedades neurológicas pueden ser menos graves si cuidamos adecuadamente nuestro cerebro. Además, se ha demostrado que muchos casos pueden ser incluso prevenibles”.

- “Solo si tenemos en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España, como son el ictus, la demencia o la **epilepsia**, estaríamos hablando de que cuidar adecuadamente nuestro cerebro podría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España”, subraya el doctor Láinez.



Mantener un cerebro saludable es clave para prevenir enfermedades neurológicas / FOTO DE MIKHAIL NILOV: [HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES](https://www.pexels.com/es-es)

DECÁLOGO PARA MANTENER UN CEREBRO SALUDABLE

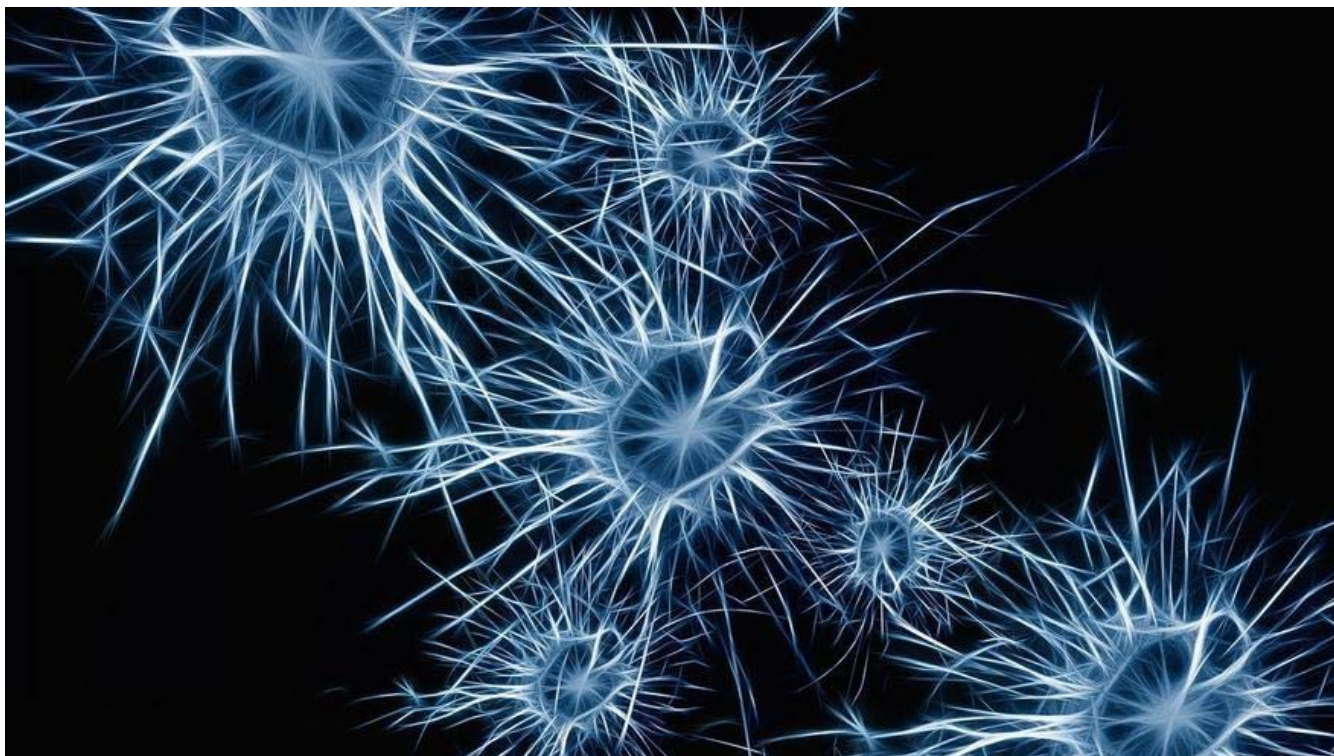
“Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde en la vida para adoptar medidas que permitan la prevención de las enfermedades neurológicas, sin embargo, es muy pequeño el porcentaje de población que sabe **cómo llevar un estilo de vida cerebro-saludable**”, explica el presidente de la SEN.

Pero ¿cuáles son esas pautas para que nuestro cerebro se mantenga en perfecto estado a lo largo de los años?

Pues los neurólogos tienen claro que solo hay que poner en práctica este decálogo:

1.- Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y nos mantengan cognitivamente activo. Hay muchas, leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

2.- Controlar el peso y realizar ejercicio físico de forma regular, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.



Neuronas, la clave de un cerebro saludable /
IMAGEN DE GERD ALTMANN EN PIXABAY

3.- Evitar sustancias tóxicas como el alcohol, el tabaco, la contaminación y las drogas.

4.- Los factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, diabetes...) también afectan a nuestro cerebro, por eso es esencial **vigilarlos y controlarlos**.

5.- Socializar. El aislamiento social y la incomunicación pueden provocar deterioro cognitivo en el futuro.

6.- Seguir una dieta equilibrada. Reducir las grasas animales, el azúcar, la sal o los alimentos procesados protege la salud cerebral. Es mejor optar por alimentos naturales, en especial frutas, verduras y legumbres.

7.- Dormir alrededor de 8 horas diarias.

8.- No abusar del uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales. "Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para mantener y conciliar el sueño", insisten los neurólogos.

Noticias relacionadas

- **Temblor esencial: ¿Es diferente del párkinson? ¿Cuándo debería preocuparme e ir al médico?**
- **Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña**

9.- Protección activa del cerebro. Ponerse el cinturón de seguridad, usar casco tanto si se monta en moto, bici, patinete eléctrico, como si es necesario en el ámbito laboral.

10.- Elimina el estrés en todos los ámbitos de la vida que sea posible y... ¡Tener una actitud positiva! El buen humor y la risa fortalecen el cerebro.

Temas

Alzhéimer

Ictus

La Comunidad de Madrid ilumina de azul la Real Casa de Correos en apoyo a las personas que padecen tumor cerebral

14 octubre 2023

La Comunidad de Madrid ha iluminado hoy la Real Casa de Correos, sede del Gobierno regional, de color azul claro como muestra de apoyo a las personas que padecen tumor cerebral. Cada año se diagnostican en España más de 5.000 nuevos casos de esta enfermedad, que suponen aproximadamente el 2% de todos los cánceres que afectan a adultos y el 15% en niños, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Desde febrero de este año, el Ejecutivo autonómico colabora en el diseño y fabricación de un nuevo implante para su tratamiento de tumores cerebrales que detenga el crecimiento de la masa mediante la generación de campos eléctricos. El Instituto Madrileño de Estudios Avanzados IMDEA Materiales y la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) participan en el proyecto DITTce, que se centra en pacientes de glioblastoma, una afección muy agresiva que conlleva una esperanza de vida media de entre sólo 3 a 6 meses.



(https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/styles/colorbox_modal/public/img/edificios/sol_iluminado_por_tumor_cerebral_1.jpeg?itok=hBZTfTTK)



(https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/styles/colorbox_modal/public/img/edificios/sol_iluminado_por_tumor_cerebral_2.jpeg?itok=__9Osqaf)



(https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/styles/colorbox_modal/public/img/edificios/sol_iluminado_por_tumor_cerebral_3.jpeg?itok=6VplBsPt)



(https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/styles/colorbox_modal/public/img/edificios/sol_iluminado_por_tumor_cerebral_4.jpeg?itok=IOU3CW7z)

REACCIONES

Reacción: los ictus podrían provocar casi 10 millones de muertes al año en 2050, según estima una comisión especializada

La Comisión de Neurología de la New World Stroke Organization y *The Lancet* ha calculado que las muertes por accidentes cerebrovasculares aumentarán de 6,6 millones en 2020 a 9,7 millones en 2050, con una brecha cada vez mayor entre los países de ingresos bajos y medianos y los de ingresos altos. El análisis económico indica que el tratamiento, la rehabilitación y los costes indirectos de los ictus se duplicarían, de 891.000 millones de dólares en 2020 a hasta 2,3 billones de dólares en 2050.

[SMC España](#) 10/10/2023 - 00:30 CEST

[English version](#)

Reacciones

[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

[Universidad de Oviedo](#)

[Sociedad Española de Neurología](#)

[Hospital Universitario Central de Asturias \(HUCA\)](#)

Science Media Centre España

El artículo es de enorme relevancia para poner énfasis en la necesidad de mejorar las estrategias para disminuir el altísimo impacto sociosanitario y económico que acarrea el ictus a nivel mundial. Así, el artículo posiciona al ictus como uno de los principales problemas de salud de nuestra sociedad (segunda causa de muerte a nivel mundial y la segunda de discapacidad en adultos), pero no solo para

los propios enfermos, sino para las familias y la sociedad en general. 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).

El artículo hace previsiones de pronóstico en base al cálculo de la mortalidad y de los años de vida ajustados por discapacidad (AVAD), tanto de vida productiva como de calidad de vida. Estos pronósticos de carga de ictus se basan en estimaciones de mortalidad, incidencia y prevalencia del GBD [el estudio de la carga mundial de morbilidad] 2019, asumiendo que los procedimientos médicos y que la prevención serán los mismos en 2050 que en 2019.

El trabajo resalta, además, que tendremos un problema para cumplir el objetivo 3.4 de Desarrollo Sostenible de la OMS, que indica la necesidad de reducir la carga del ictus como parte del objetivo general de reducir la carga de enfermedades no transmisibles en un tercio para 2030.

Es preocupante que se prevé que el número absoluto de muertes aumentará en países con ingresos bajos-medios (sudeste asiático, Asia oriental y Oceanía, América Latina, América y Caribe, norte de África y Oriente Medio, superregiones de Asia meridional y África subsahariana). Múltiples factores contribuyen a la elevada carga de ictus en países de ingresos bajos y medios, incluidos hipertensión no detectada y no controlada, falta de acceso a servicios de salud de alta calidad, atención e inversión en prevención insuficientes, contaminación del aire, crecimiento demográfico, estilos de vida poco saludables (por ejemplo, mala alimentación, tabaquismo, sedentarismo, obesidad, etc.) y, además, porque existe una mayor carga de enfermedades infecciosas que generan competencia en una situación de cantidad limitada de recursos sanitarios.

El número de muertes en personas menores de 60 años en 2050 se prevé que será aproximadamente el mismo que el de 2020. También se pronostica una disminución en la tasa de ictus estandarizada por edad por 100.000 personas-año en ambos grupos de edad (menores y mayores de 60 años), aunque la reducción es menos acusada en menores de 60 años, probablemente por el aumento de factores de riesgo vascular y hábitos de vida no saludable en los más jóvenes.

En el artículo se realizan propuestas para mejorar la situación en base a cuatro pilares: vigilancia, prevención, cuidados agudos y rehabilitación.

Algunas de estas propuestas son muy importantes, de las que resaltaría:

- Necesidad de establecer sistemas de vigilancia costo-efectivos para proporcionar datos epidemiológicos precisos sobre ictus para guiar la prevención y el tratamiento. Establecimiento de un marco para monitorizar y evaluar la carga del ictus (y sus factores de riesgo) y servicios de

atención al ictus a nivel regional y nacional; hoy en día en casi ningún país europeo existen registros nacionales específicos sobre la atención al ictus con posibilidad de evaluar periódicamente indicadores de calidad. Es, por tanto, una necesidad que debería implementarse como prioridad a nivel gubernamental. En Europa se está trabajando en la iniciativa SAPE ([Stroke Action Plan for Europe](#)), con la intención de homogeneizar los cuidados y valorar indicadores de forma periódica. Sin embargo, esta es una ardua tarea si no existen registros nacionales específicamente diseñados con tal fin y auditados.

- Necesidad de promocionar servicios interdisciplinarios de atención de ictus, formación para cuidadores y desarrollo de capacidades para la salud comunitaria. En estos servicios interdisciplinarios deberían existir no sólo neurólogos, sino también enfermería especializada, rehabilitadores, fisioterapeutas, trabajadores sociales y especialistas en salud mental.
- Necesidad de aumentar la conciencia pública y la adopción de medidas para mejorar los estilos de vida saludables y prevenir el ictus mediante el uso de teléfonos móviles y dispositivos electrónicos en toda la población. Favorecer tecnologías digitales, como vídeos y aplicaciones de formación y sensibilización.

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.

No declara conflicto de interés

Publicaciones

Pragmatic solutions to reduce the global burden of stroke: a World Stroke Organization–Lancet Neurology Commission

Revisión | Informe | Revisado por pares | Humanos | Modelización

SEGÚN UN ESTUDIO/

La soledad aumenta el riesgo de Parkinson

Un estudio analizó la salud mental de casi medio millón de personas durante 15 años. Estas son sus conclusiones.



Enfermedad de Parkinson | Sinc

- [El estreñimiento y la dificultad para tragar son síntomas de la enfermedad de párkinson](#)



Juan Scaliter



Publicado: **Miércoles, 11 octubre, 2023 16:19**

La enfermedad de Parkinson es una **afección cerebral** que causa trastornos del movimiento, mentales y del sueño, dolor y otros problemas de salud. Uno de los grandes problemas a los que se enfrentan los científicos es que no tiene cura y empeora con el tiempo.

De acuerdo con la [Organización Mundial de la Salud](#), la discapacidad y las defunciones debidas a la enfermedad de Parkinson están aumentando rápidamente. La cantidad de gente que la sufre se ha duplicado en los últimos 25 años y actualmente alcanza los 8,5 millones de personas y las muertes que causa se han duplicado desde el año 2000. En España el panorama es similar, [según datos](#) de la Sociedad Española de Neurología: el número de afectados por esta enfermedad se duplicará en 20 años y se triplicará en 2050.

A pesar de que cada vez se sabe más [sobre el Parkinson](#), debido a la imposibilidad de encontrar una cura, las estrategias se basan en la prevención. Y desde diferentes campos: desde el [uso de inteligencia artificial](#), hasta [escáneres oculares](#). Y ahora se habría descubierto otra clave: la soledad.

Los estudios científicos [definen la soledad](#) como "un sentimiento subjetivo angustioso que surge de la discrepancia entre las relaciones sociales deseadas y percibidas y se caracteriza por una mayor vulnerabilidad emocional". Este sentimiento ya [se ha vinculado](#) con otras afecciones neurológicas como el Alzheimer. Sin embargo, hasta hace poco, no existía evidencia que relacionara la soledad con la enfermedad de Parkinson.

Esto es fundamental teniendo en cuenta que, en la Unión Europea, la [primera encuesta](#) sobre soledad concluyó que un 13% de la población manifestó este sentimiento de forma frecuente.

Basándose en la información del Biobanco del Reino Unido, una encuesta de información sanitaria con más de medio millón de participantes de entre 38 y 73 años, un equipo liderado por Antonio Terracciano, de la Universidad de Florida, se propuso investigar si la **soledad y la enfermedad de Parkinson muestran algún vínculo**. Y, más importante aún, si este es independiente de otros factores de riesgo como la edad, el sexo y la vulnerabilidad genética.

Los voluntarios del estudio fueron evaluados desde el 13 de marzo de 2006 hasta el 9 de octubre de 2021. Tras descartarse algunos que no querían participar del análisis y otros que no comprendían la sensación de soledad, el estudio, **publicado en JAMA**, realizó un seguimiento sobre 491.603 participantes (el 54% mujeres y todos con una edad promedio de 56 años. Los resultados mostraron que la soledad se asocia significativamente con un mayor riesgo de incidente de enfermedad de Parkinson, independientemente de factores demográficos y socioeconómicos, aislamiento social, riesgo genético y salud física y mental.

Dependiendo de las costumbres (fumadores, sedentarios y otras variables) **el riesgo pasaba de un 30% más probable a un 15%** si tenían rutinas más saludables. Los autores también destacan que no hubo asociación entre la soledad, el Parkinson y el sexo de los participantes, aunque hubo más hombres que mujeres que señalaron sentirse solos.

"Este estudio – concluyen los autores - suma evidencia sobre el **impacto perjudicial de la soledad para la salud** y respalda los recientes reclamos a favor de los efectos protectores y curativos de una conexión social personalmente significativa. Hemos descubierto que la soledad estaba asociada con el riesgo de incidente de Parkinson en todos los grupos demográficos e independientemente de la depresión y otros factores de riesgo prominentes y el riesgo genético. Los hallazgos se suman a la evidencia de que la soledad es un determinante psicosocial sustancial de la salud".

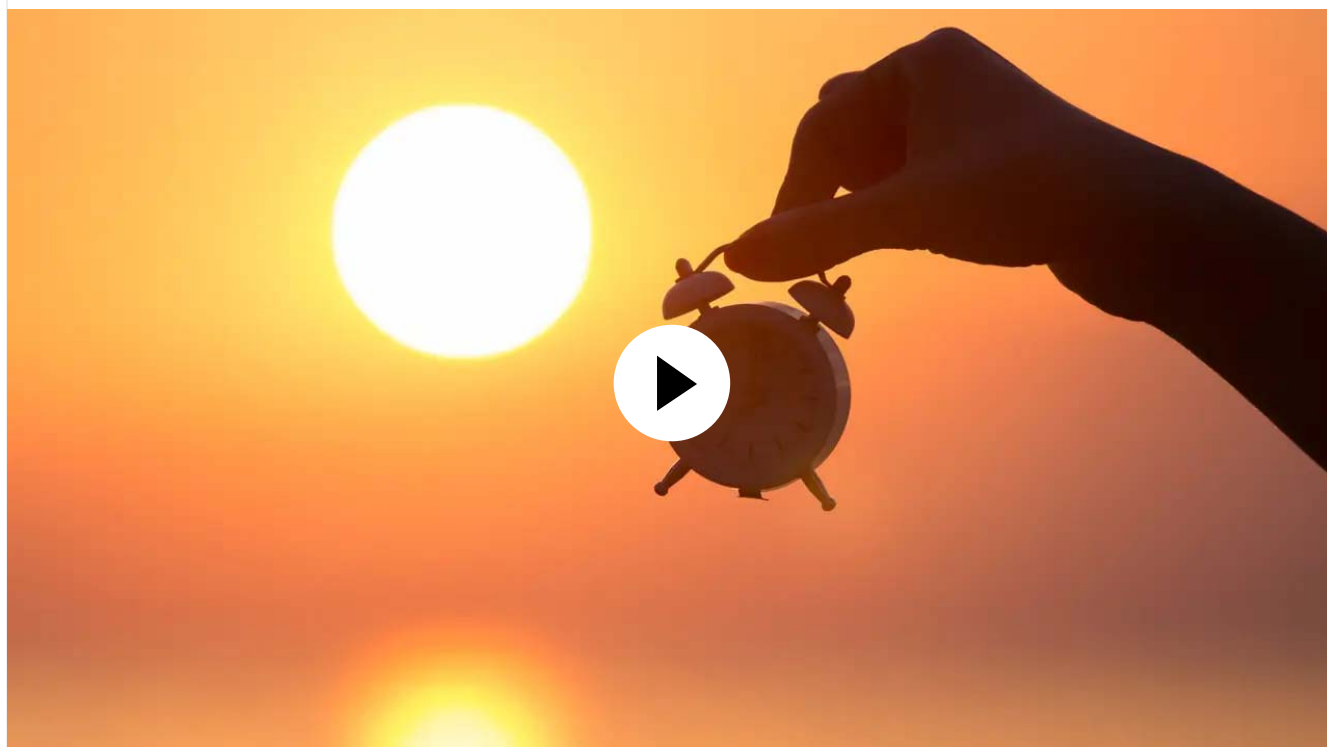
Más Noticias

El secreto de vivir más de 100 años podría estar en la sangre

Según un estudio, lo que hueles cambia los colores que puedes ver

Teniendo en cuenta estas conclusiones y la prevalencia de la soledad en Europa, los responsables de políticas sanitarias y de salud mental específicamente, pueden tomar **nuevas medidas** para prevenir o al menos reducir, la incidencia de la enfermedad de Parkinson.

Cómo calcular la hora en función de la posición del sol



[TecnoXplora](#) » [CienciaXplora](#)

Más sobre este tema:

[Parkinson](#) [soledad](#)

Vídeos

Hipocampo.org - Circunvalación del hipocampo

Entrevistas temáticas

María del Sagrario Manzano Palomo



Dra. María del Sagrario Manzano Palomo

María del Sagrario Manzano Palomo es médico especialista en Neurología, más concretamente en Neurología Cognitiva, y Doctora en Medicina por la Universidad de Alcalá, en Madrid. En la actualidad trabaja en la Sección de Neurología del Hospital Universitario Infanta Leonor de Madrid, y es profesora asociada de Medicina de la Universidad Complutense de esa misma ciudad.

Ha sido Coordinadora del Grupo de Estudios de Neurología de la Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN), y actualmente es Secretaria del Grupo de Neurogeriatría de la SEN, puesto desde el cual ha coordinado la elaboración de un *Documento de Consenso* sobre la Prevención del Deterioro Cognitivo y la Demencia, tema del cual le agradecemos mucho que nos conceda esta entrevista.

Circunvalación del hipocampo: ¿Cómo se ha elaborado el *Documento de Consenso sobre la Prevención del Deterioro Cognitivo*, y a quién va dirigido?

Dra. Manzano: El punto de partida de este ansiado documento pivota en el deseo de una doctora a la que quiero agradecer su ímpetu. Se trata de la Dra. Carmen Terrón (Unidad de Deterioro Cognitivo, Servicio de

Neurología, Hospital Universitario Nuestra Señora del Rosario, Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela, Madrid, y Vocal del Grupo de Neurogeriatría de la SEN). Hace un tiempo me expresó su deseo de hacer este documento. Necesitábamos energía, y ayuda logística. Desde enero 2023 que nos propusieron tanto a ella, como a mí, de la mano de la Dra. María José Gil (Coordinadora del Grupo de Estudio de Neurogeriatría de la SEN, Servicio de Neurología, Hospital Universitario Clínico San Carlos, Madrid) integrar la Junta Directiva del Grupo de Neurogeriatría de la SEN, lo tuvimos claro. Fue nuestra prioridad. Y el 21 de septiembre del 2023, Día Mundial del Alzheimer, nuestra Sociedad Científica publicó el tan ansiado documento. Ha sido toda una maratón, maravillosa.

Se trata de un documento elaborado con un rigor científico, a través de un consenso de expertos maravillosos en patología cognitiva (a los que agradezco infinito su respuesta favorable desde el inicio, sin dudar), dirigido a profesionales de la salud, cuyo interés, motivación, campo de trabajo, o como lo queramos llamar, tiene su foco puesto en el deterioro cognitivo y la demencia. Se había publicado mucho estos años, sobre este tema tan apasionante, y se debía concretar y contextualizar. El documento es el punto de partida. Es romper «el folio en blanco». Supone formar e informar. Sobre este lienzo ya esquematizado, esperamos seguir actualizándolo año tras año, conforme vayan saliendo más medidas y acciones positivas para nuestros pacientes y sus familias.

Circunvalación del hipocampo: ¿Es posible prevenir el deterioro cognitivo?

Dra. Manzano: Durante mucho tiempo, e incluso ahora, imperan actitudes nihilistas por parte de la sociedad, y los propios profesionales de la salud, sobre el hecho de que el deterioro cognitivo y la demencia no se pueden prevenir ni tratar, pero se han logrado progresos alentadores.

Se puede prevenir, en el sentido de «retrasar» los síntomas más invalidantes y los que más generan dependencia para un paciente y para su entorno. Es otro concepto de prevención, pero es PREVENCIÓN.

Existe una relación directa entre el desarrollo del deterioro cognitivo y la demencia con factores de riesgo, en concreto 12, relacionados con los estilos de vida, como la inactividad física, el consumo de tabaco, las dietas poco saludables y el uso nocivo del alcohol. Ciertas condiciones médicas están asociadas con un mayor riesgo de desarrollar demencia, como son la hipertensión arterial, diabetes, el colesterol alto, la obesidad y la depresión. Otros factores de riesgo potencialmente modificables son el aislamiento social, la poca audición, la contaminación ambiental y la escasa estimulación cognitiva. Todos ellos suman un 40 % del total de factores relacionados con el desarrollo de deterioro cognitivo/demencia. Por tanto, hablamos de un porcentaje muy alto. Es verdad que no podemos luchar contra la edad, el sexo, o los condicionantes genéticos, pero contra el resto, Sí.

Circunvalación del hipocampo: ¿Cuándo hay que empezar a prevenir el deterioro cognitivo?

Dra. Manzano: Los factores de riesgo que hemos mencionado, impactan más o menos según el momento de «vida» en el que nos encontramos. Es decir, que debemos empezar la prevención desde la infancia, en sentido estricto, aunque nunca debemos «bajar la guardia», porque en cada momento de nuestras vidas, unos influyen más que otros. Nunca es tarde.

En la edad temprana la educación juega un papel importante. En la mediana edad, evitar el consumo de alcohol, tratar la tensión arterial alta, evitar el traumatismo craneal, corregir la obesidad y pérdida auditiva serían los aspectos a considerar. Y en la edad avanzada, evitar el aislamiento social, la contaminación ambiental, la depresión, la diabetes, la inactividad física y el tabaquismo, serían los factores a combatir. Es decir, tenemos como individuos, tareas para toda la vida, si queremos tener un «envejecimiento saludable».

Circunvalación del hipocampo: ¿Qué hay que hacer para prevenir el deterioro cognitivo?

Dra. Manzano: Ya nos hemos referido a cuáles son los llamados factores de riesgo modificables. Pero, algo a destacar es que «no vale» con hacer una sola cosa. ¿Qué quiero decir?. Que se debe procurar combatir TODO. La evidencia científica así lo avala. No es suficiente tener una tensión arterial perfecta, si mi diabetes está descontrolada, o vivo aislado o no oigo bien. Es el sumatorio de todo lo que realmente da sus frutos. Debemos ser INDIVIDUOS PROACTIVOS.

Circunvalación del hipocampo: ¿Qué no hay que hacer para prevenir el deterioro cognitivo?

Dra. Manzano: Yo diría, ser sujetos pasivos. Debemos luchar por nuestro estado de salud, pero no solo a nivel cardíaco, o de huesos, lemas que están muy extendidos en la población. Debemos luchar por un «cerebro saludable». Y el cerebro es un órgano muy exigente. Toda la vida nos exige cuidados. Y eso es lo que tratamos y abordamos en este documento. Al final, se incluyen recomendaciones para todos y cada uno de estos factores de riesgo, que pasan por fármacos, y un apartado mucho más largo, que no son fármacos.

Debemos ser ambiciosos, los que estamos a uno y otro lado de la mesa. No hacerlo, es fracasar. Pensar que solo son los fármacos los que van a terminar con el deterioro cognitivo sería caer en un error. El sumatorio del TODO, será la clave del éxito en una medicina personalizada.

Circunvalación del hipocampo: ¿La prevención del deterioro cognitivo es una labor personal e individual o, por el contrario, también tiene aspectos sociales y comunitarios?

Dra. Manzano: La prevención tiene que ver con las políticas y las personas. Por tanto, somos muchos los implicados en ella.

El primero, debería ser el paciente. Ese paciente activo y dinámico que quiere y debe estar bien. Los demás invitados seríamos los especialistas de la salud, la sociedad en general y las políticas de salud pública, para dar el apoyo logístico.

Las contribuciones al riesgo y la prevención de la demencia comienzan temprano y continúan durante toda la vida, por lo que nunca es demasiado temprano o demasiado tarde. Estas acciones requieren programas de salud pública e intervenciones personalizadas. Además de las estrategias de población, las políticas deben abordar los grupos de alto riesgo para aumentar la actividad social, cognitiva y física, y la salud vascular.

Bibliografía recomendada

Gil Moreno MJ, Manzano Palomo MS, Terrón Cuadrado C (Edit). Prevención del Deterioro Cognitivo y la Demencia. Documento de Consenso. IMS SA, Madrid 2023.

Cómo citar esta entrevista:

Carnero-Pardo, C. Entrevista temática a la Dra. María del Sagrario Manzano Palomo: Prevención del deterioro cognitivo [en línea]. Circunvalación del hipocampo, octubre 2023 [Consulta: 16 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.hipocampo.org/entrevistas/MdSManzanoPalomo.asp>.

Última actualización de esta página: 3-10-2023.



MEMBRO DE LA FARMACIA COMUNITARIA

Una sustancia natural que puede mejorar tu sueño

Sorprendentemente, en España muchas personas sufren trastornos del sueño, lo que explica el gran consumo de somníferos. Pero, ¿es la melatonina, la hormona natural del sueño, una solución más viable?



13/10/2023



Según el Grupo de Estudio de los Trastornos del Sueño y la Vigilia de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de cuatro millones de personas en España padecen algún trastorno del sueño crónico y grave, y entre el 20 y el 48% de la población adulta tiene dificultades para conciliar el sueño y permanecer dormido durante la noche. Además, un estudio realizado en 2020 encontró que casi tres de cada 10 mujeres españolas de 65 años o más toman ansiolíticos, tranquilizantes o somníferos.

Seguro y bien tolerado

El uso prolongado de medicamentos sintéticos para dormir, como las benzodiazepinas, se asocia con varios efectos secundarios, pero ¿cuál es la alternativa? Un número cada vez mayor de personas con falta de sueño están recurriendo a la melatonina, que se considera una opción segura, natural y bien documentada. De hecho, según el estudio¹ 'Melatonina en los trastornos del sueño', la melatonina respalda diferentes mecanismos del cuerpo que son relevantes para la gestión del sueño. El estudio menciona que existe evidencia científica que avala la eficacia de la melatonina tanto en el insomnio primario como en el insomnio asociado a trastornos neurológicos, particularmente en personas a partir de 55 años. El estudio también menciona que tiene un excelente perfil de seguridad, algo que definitivamente vale la pena tener en cuenta.

Controla nuestro ritmo circadiano

La melatonina es secretada por la glándula pineal, una pequeña glándula en el centro del cerebro que se activa mediante receptores especiales sensibles a la luz en nuestros ojos. Cuando oscurece afuera, la glándula pineal aumenta la liberación de melatonina, que es lo que nos produce somnolencia. Por la mañana, cuando vuelve a amanecer, la síntesis de melatonina de la glándula se detiene. Este mecanismo es el que regula nuestro ciclo natural de sueño-vigilia de 24 horas, también conocido como ritmo circadiano.

También útil para trabajadores del turno de noche

A medida que envejecemos, la secreción de melatonina se reduce. Pero otros factores también pueden interferir con la síntesis de melatonina, como trabajar de noche. En estos casos, las personas que trabajan en turnos nocturnos se exponen a la luz artificial durante la noche, donde idealmente deberían estar durmiendo. Y debido a que esta exposición a la luz altera su producción natural de melatonina, interfiere en el patrón de sueño.

Incluso bueno para el desfase horario

Según los estudios, tomar un complemento de melatonina puede corregir el problema. Sin embargo, a diferencia de los medicamentos recetados, la melatonina por sí sola no te dejará inconsciente. Simplemente le dice a tu cuerpo que es de noche para que puedas relajarte y conciliar el sueño más fácilmente. Además de ayudar a las personas con problemas de sueño que siguen un ritmo normal de 24 horas, la melatonina también ha demostrado ser útil para aliviar el desfase horario.

1. 'Melatonin in sleep disorders' Neurología, Vol.37, Issue 7, Pages 513-614 (September 2022)

#melatonina #sueño #descanso

Autor: Publitas Digital

¿Colesterol, triglicéridos
o glucemia alterados?

Más información

Aboca



TE RECOMENDAMOS



5 ejercicios que evitarán tu dolor de cabeza por mala visión

No siempre sabemos a qué se debe nuestro dolor de cabeza pero es cierto que en ocasiones lo asociamos con problemas con la visión y con el esfuerzo que hacemos para ver mejor, por ejemplo, al conducir. Estos ejercicios te ayudarán a relajar la vista y prevenir los dolores de cabeza.

Actualizado a: Jueves, 12 Octubre, 2023 00:00:00 CEST



Tener mala visión puede producir dolores de cabeza causado por el esfuerzo de intentar ver bien, entre otros factores.



Joanna Guillén Valera

X


cara. Es lo que comúnmente se denomina “dolor de cabeza”, un problema que, según el *Manual de Práctica Clínica de Cefaleas* de el Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **entre el 73 y el 89% de la población masculina y entre el 92 y el 99% de la femenina aseguran padecer o haber padecido dolores de cabeza.** Además, el 51% de la población europea afirma padecer dolor de cabeza de forma habitual y un 4% padece una cefalea crónica y, como consecuencia, experimentan dolor de cabeza más de 15 días al mes.

Aunque el dolor de cabeza puede deberse a diversas causas, algunas de ellas graves, **la mala visión puede ser un factor frecuente en su aparición.** Muchos pacientes asocian los dolores de cabeza a la vista cansada o al esfuerzo que hacen para ver bien, por ejemplo, mientras conducen. Para estas personas, **Ainhoa de Federico**, profesora e investigadora de la Universidad de Toulouse y creadora del *Método Volver a ver claro*, recomienda una serie de ejercicios que puede ayudarte a aliviar el dolor de cabeza causado por la mala visión:

1. El ejercicio del palmeo

El palmeo es un ejercicio agradable y sencillo que aporta muchos beneficios a los ojos y la visión. Según de Federico, “resulta sumamente eficaz para liberar las tensiones oculares que pueden producir los dolores de cabeza”. El palmeo “induce una relajación profunda y estimula la circulación en los ojos. Gracias a la oscuridad y al calor, también reduce el estrés general”.

¿Cómo hacer el ejercicio del palmeo?

- Preparación: Relaja tus manos, por ejemplo, sacudiéndolas. Si lo deseas, **también puedes frotarlas entre sí para generar calor.**
- Posición: Apoya los codos sobre una mesa o sobre tus rodillas y coloca las manos en forma de cucharita. Con las palmas de las manos, **cubre muy suavemente las cuencas oculares y coloca los dedos de una mano sobre los de la otra en el centro de la frente.** Si tienes los ojos abiertos, deberías notar que apenas entra luz. Asegúrate de mantener los ojos cerrados y relajados durante el proceso.
- Relajación: Respira profundamente y visualiza la oscuridad completa con los ojos cerrados. Siente la calidez de tus palmas y permítete sumergirte en esa sensación relajante durante unos minutos. **Concentra tu atención en la oscuridad y en la sensación de alivio que este ejercicio te aporta.**
- Frecuencia: Lo ideal es practicar el palmeo tres veces al día, y **especialmente antes de dormir.** Los ojos no se relajan espontáneamente por la noche, por lo que relajarlos antes de dormir puede ser muy beneficioso para tu visión.
- Duración: **A partir de un minuto ya sentirás sus efectos beneficiosos,** pero 

puedes seguir todo el tiempo que te resulte agradable y razonable. Hacer un palmeo largo de vez en cuando (de 15-30 minutos) es muy beneficioso. Termina la práctica retirando las manos de manera progresiva para acostumbrar tus ojos de nuevo a la luz antes de volver a abrirlos.

2. Descanso adecuado

Disfrutar de noches reparadoras es una excelente medida de prevención del dolor de cabeza. Si lo haces justo antes de dormir su consejo es “eliminar o tapar toda fuente de luz en tu habitación para alcanzar una oscuridad total, retirar cables y aparatos eléctricos de tu habitación, en la medida posible, y dormir una cantidad de horas suficiente”.

3. Protege tus ojos del trabajo con pantallas

Si pasas mucho tiempo frente a pantallas, esto puede generar tensión ocular y producir dolor de cabeza. Cuida tus ojos de la siguiente manera:

- Parpadea: A menudo se nos olvida parpadear al estar concentrados en nuestras tareas. **Asegúrate de parpadear aproximadamente cada dos segundos.**
- Respira: A veces funcionamos en estado de apnea sin darnos cuenta, presta atención a tu respiración para asegurarte de que sigues respirando mientras estás en el ordenador.
- Retira los ojos de la pantalla: **Recuerda quitar los ojos de la pantalla de vez en cuando** y mirar las esquinas más alejadas de tu espacio de trabajo, para así relajar la tensión que sufren los ojos al mirar de cerca. Si tienes una ventana en tu entorno y puedes mirar lejos sin cristales interpuestos, todavía mejor.
- Usa recordatorios: En un lugar muy visible de tu puesto de trabajo, pon un post-it que te recuerde **parpadear, respirar, mirar lejos y te invite a levantarte con regularidad de la silla para estirarte, bostezar, ir al baño, beber agua y hacer pausas activas.**

4. Juega con pelotas al aire libre

Otro ejercicios muy sencillo es salir al aire libre y disfrutar de cualquier tipo de

X

juego con pelotas o balones. Esta sencilla y divertida actividad “te protege del dolor de cabeza relacionadas con la visión de varias maneras”:

- Estimulación visual: Jugar con una pelota requiere una coordinación ojo-mano-cuerpo-cerebro precisa. Esto, a su vez, **potencia la movilidad ocular, fortalece los músculos oculares y mejora la capacidad de enfoque**. Además, el cambio constante de distancias en el enfoque relajará tus ojos.
- Exposición a la luz natural: **La luz del sol permite que tus ojos se relajen y ajusten de manera natural**, a diferencia de la luz artificial de los dispositivos electrónicos que pueden generar fatiga y tensión ocular.
- Liberación de hormonas beneficiosas: **El juego y el ejercicio físico liberan endorfinas, llamadas "hormonas de la felicidad"**, que actúan como analgésicos naturales, aliviando el dolor y reduciendo el estrés, el otro detonante común de las migrañas.

5. Reduce tu consumo de tabaco, alcohol y café

El alcohol, el tabaco y el café son tres de las sustancias más comunes que pueden desencadenar o agravar episodios de migraña, entre ellas las que tienen una relación directa con la visión.

Estos son sus efectos en la visión:

- Alcohol: La ingesta de alcohol **puede dilatar los vasos sanguíneos y con ello desencadenar migrañas**. Además, el alcohol a menudo deshidrata el cuerpo, lo que favorece su aparición. También el alcohol afecta al hígado, órgano muy relacionado con la calidad de tu vista.
- Tabaco: Fumar o estar expuestos al humo del tabaco **produce constricción y daños en los vasos sanguíneos**. Además, la nicotina puede aumentar la presión sanguínea, alterando la circulación y propiciando la aparición de dolor de cabeza. **La mala circulación puede afectar la salud ocular** y de este modo agravar las migrañas relacionadas con la visión.
- Café: Si bien una cantidad moderada de cafeína puede aliviar el dolor de

cabeza en algunos casos, **el consumo excesivo o la abstinencia repentina pueden ocasionar dolor de cabeza.** La cafeína también puede afectar la calidad del sueño, que es clave para prevenir la migrañas y el dolor de cabeza relacionadas con la visión.

Ad  Sun

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

¿Qué síntomas avisan de un trombo en la pierna?





PACIENTES

Los pacientes con ictus presentan un mayor riesgo de contraer la gripe y sufrir complicaciones más graves

La Fundación Freno al Ictus insiste en la importancia de la vacunación contra el virus de la gripe en este colectivo de pacientes

12 de octubre de 2023



Redacción

El **ictus** puede debilitar el sistema inmunitario y aumentar la vulnerabilidad del

cuerpo a las infecciones
revelan que los pacientes
riesgo mayor de contraer



ello, la [Fundación Freno al Ictus](#), con el aval de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), el apoyo del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (Geecv) y la colaboración de Sanofi, ha desarrollado materiales informativos para destacar la importancia de la vacunación en esta población de riesgo.

Desde la Fundación, recuerdan que los **problemas respiratorios comunes** en pacientes con ictus pueden dificultar la lucha contra la infección. Así, las recomendaciones clave incluyen el control de factores de riesgo, la adopción de hábitos de vida saludables, medidas de higiene y la vacunación contra la gripe. Sobre esto último, los expertos insisten en que la mejor prevención es la vacunación.

La vacuna contra la gripe es segura y efectiva, incluso para pacientes con ictus. Por ello, la OMS recomienda que todos los pacientes con ictus, sin importar su edad, reciban la vacuna

De hecho, la vacuna contra la gripe es segura y efectiva, incluso para pacientes con ictus. Por ello, tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, recomiendan que todos los pacientes con ictus, sin importar su edad, reciban la vacuna anualmente. Para aquellos que no pueden recibir la vacuna, se insta a tomar medidas adicionales, como el lavado frecuente de manos y evitar el contacto con personas enfermas.

En este sentido, Freno al Ictus destaca su campaña *Vacúnate y Evita Riesgos*. Se basa en una serie de recomendaciones que se presentarán a través de un conjunto de recursos visuales, incluyendo cinco imágenes que resaltan **aspectos cruciales sobre la importancia de la vacunación**. Además, se incluye una sexta imagen destinada a la identificación de síntomas de ictus y, para una

experiencia informati
sintetiza toda la infor
través de los diversos
un público más amplio y promueve una mayor concienciación.



Noticias complementarias

El coste medio directo asociado a hospitalizaciones por gripe en España supera los 45 millones de euros al año

La espasticidad puede afectar al 40% de las personas que sufran un ictus y un 16% necesitará tratamiento

B1 , GRIPE , ICTUS , PACIENTES , VACUNAS

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

Los expertos recomiendan a pacientes con ictus que se vacunen contra la gripe por tener más riesgo

Newsroom Infobae

~2 minutos



Un ictus (Shutterstock).

La Fundación Freno al Ictus y la Sociedad Española de Neurología han advertido este miércoles de que **el ictus puede debilitar el sistema inmunitario** y los pacientes que lo han sufrido tienen más riesgo de contraer la gripe y sufrir complicaciones graves, por lo que les **recomiendan recibir la vacuna contra la gripe**.

Te puede interesar: [“Es una bofetada a los jueces”: expertos en Derecho Constitucional opinan sobre la propuesta de Sumar](#)

[para la amnistía](#)

Esta Fundación, el Grupo de Enfermedades Cardiovasculares de la SEN y la colaboración de la biofarmacéutica Sanofi han lanzado la campaña **“Vacúnate de la gripe y evita riesgos”** en la que instan a los pacientes que han sufrido un ictus, sin importar la edad, a que se pongan la vacuna contra la gripe, disponible durante **todo el mes de octubre**.

La campaña de la Fundación Freno al Ictus y la SEN estará accesible a través de diversos canales de comunicación de estas sociedades y contiene recursos visuales y un vídeo que sintetiza las recomendaciones, cómo **controlar los factores de riesgo, hábitos de vida saludable** y medidas de higiene y de vacunación.

Te puede interesar: [La Audiencia Nacional investiga la desaparición de dos españoles y la esposa de uno de ellos en Israel tras los ataques de Hamás](#)

Las sociedades impulsoras de la campaña insisten en que la vacuna contra la gripe es **“segura y efectiva, incluso para pacientes con ictus”**, tal y como dice la OMS, y advierten de que en esta población contraer la gripe puede tener consecuencias muy graves y requerir hospitalización.

Información elaborada por la Agencia EFE

PUBLICIDAD

Cómo de fiables son los medidores de calidad del sueño

Es probable que lleves una pulsera o un reloj inteligente que mide tus pasos, los latidos de tu corazón y las fases y la calidad de tu sueño cada noche pero, ¿qué indican realmente estas medidas?

— [Teanina: ¿puede este suplemento hacer que el café no te ponga nervioso ni te quite el sueño?](#)



Sueño Getty Images

Darío Pescador

11 de octubre de 2023-22:16h Actualizado el 12/10/2023-05:30h 5

¿Te levantas con fatiga por las mañanas? ¿Te duermes durante el día? ¿Tienes la sensación de que no duermes lo suficiente o de que pasas la noche dando vueltas? Según la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), se estima que entre un 20% y

Más información

[Auge y caída de la glorificación del sueño escaso: "Dormir nunca es una pérdida de tiempo"](#)

Si quieres mejorar tu sueño, es una buena idea conocer cuál es tu punto de partida. Determinar con qué frecuencia te despiertas por la noche o si estás entrando en las fases de [sueño profundo](#) que tu cuerpo necesita para regenerar tejidos y evitar enfermedades. Pero, antes de empezar, ¿qué son las fases del sueño?

PUBLICIDAD

El sueño humano se divide en diferentes fases que conforman el ciclo. Un ciclo completo de sueño dura aproximadamente 90 minutos y una noche típica incluye varios de estos ciclos. Las fases del sueño se clasifican generalmente en sueño de movimientos oculares rápidos (REM, por sus siglas en inglés) y sueño no REM (NREM), que a su vez se subdivide en varias etapas.

- **Fase 1 (N1):** transición entre la vigilia y el sueño, generalmente dura solo unos pocos minutos. La actividad muscular disminuye y la persona puede experimentar 'sacudidas' o 'tirones' musculares.
- **Fase 2 (N2):** la persona entra en un sueño más ligero. La frecuencia cardíaca y la temperatura corporal disminuyen. Las ondas cerebrales se hacen más lentas.
- **Fase 3 (N3):** sueño profundo o sueño de ondas lentas. Es la fase más restauradora y es especialmente importante para la recuperación física y la consolidación de la memoria.
- **Sueño REM:** esta fase es especialmente crucial para la consolidación de la memoria emocional y la regulación del estado de ánimo. Es la fase donde se producen la mayoría de los sueños y se caracteriza por movimientos rápidos de los ojos, aumento de la frecuencia cardíaca y una actividad cerebral similar a la del estado de vigilia, aunque el cuerpo está paralizado.

para obtener datos con mayor exactitud. Entre las medidas se encuentra la electroencefalografía (EEG), que registra las fases y ciclos del sueño a través de las ondas cerebrales; la electromiografía (EMG), que mide la tensión de los músculos de la mandíbula; o la electrooculografía (EOG), que mide los movimientos de los ojos. Además, se mide la saturación de oxígeno en sangre, pulsaciones cardíacas y la respiración, algo que en conjunto se denomina polisomnografía.

Cómo mide el sueño tu pulsera

PUBLICIDAD

Sin necesidad de un laboratorio y equipamiento profesional, hay dispositivos de seguimiento del sueño para todos los gustos y presupuestos, desde relojes inteligentes para llevar puestos en la muñeca hasta cintas para la cabeza, anillos para los dedos, dispositivos con sensores que se meten debajo de la sábana o aplicaciones para el teléfono móvil que utilizan la detección de movimiento y micrófonos para calcular cuándo se está en las distintas fases del sueño.

Aunque la tecnología que hay detrás de estos dispositivos es compleja y utilizan algoritmos para obtener medidas lo más acertadas posible, hay varios métodos para realizar un seguimiento del sueño por un coste razonable.

La mayoría de los dispositivos de seguimiento del sueño utilizan acelerómetros, pequeños detectores de movimiento. Los acelerómetros miden la cantidad de movimiento que realizas mientras duermes. A continuación, estos datos se analizan mediante un algoritmo para estimar el tiempo y la calidad del sueño.

PUBLICIDAD

En su nivel más básico, los acelerómetros miden si nos movemos o no. Sin embargo, aunque los nuevos algoritmos hacen que aumente su precisión, [no se puede fiar la medición a este parámetro](#). Por ejemplo, una persona con insomnio puede estar totalmente inmóvil en la cama pero despierta, mientras que es normal que nos movamos por la noche en las fases de sueño más ligero sin despertarnos.

Durante las fases REM del sueño, el cuerpo está paralizado (una adaptación que este hace para evitar movernos siguiendo la acción de los sueños). Pero para distinguirlo de los momentos en que estamos inmóviles de forma voluntaria, algunos medidores del sueño estiman el sueño REM, y las etapas de sueño profundo y ligero, midiendo la frecuencia cardíaca. Aunque se sabe que las frecuencias cardíaca y respiratoria varían mucho durante el sueño, sí que guardan una estrecha relación con cada etapa del sueño, ya que el sistema nervioso autónomo afecta significativamente a ambas.

La respiración se considera el parámetro más importante de los datos fisiológicos porque indica claramente trastornos del sueño como los ronquidos y la apnea del sueño. Algunos rastreadores del sueño utilizan un micrófono, o usan el del teléfono colocado cerca de la cama, para captar el ruido de la habitación o de tu cuerpo. Si te mueves con frecuencia y no duermes bien, algunos rastreadores son capaces de detectar el rumor de las sábanas, el sonido de tu respiración, ronquidos, [apnea del sueño](#) y la frecuencia con la que te despiertas durante la noche.

PUBLICIDAD

Por último, los medidores más avanzados, como los anillos, también tienen sensores para detectar la saturación de oxígeno en sangre. Esta medida es importante porque la antes mencionada apnea del sueño (interrupción de la respiración por los ronquidos) hace que descienda la concentración de oxígeno en sangre y nos puede avisar de un problema que puede tener graves consecuencias.

Pulseras y anillos vs. laboratorios

En los últimos años, la mejora en la precisión de los sensores y los algoritmos de medida han hecho que la precisión de los dispositivos de bajo precio sea cada vez mayor. En un reciente estudio se comparó la medida de una polisomnografía completa con un actímetro (un dispositivo que mide el movimiento) y pulseras medidoras de diferentes fabricantes como Garmin o Fitbit.

Los [resultados](#) indican que las pulseras de seguimiento del sueño son muy eficaces para distinguir el sueño de la vigilia. Es decir, saben con precisión cuándo nos dormimos durante la noche, tanto o mejor que con la actigrafía, pero no fueron muy

casos acertaban, en otros no.

PUBLICIDAD

En otra [revisión de artículos](#) se encontró que, en comparación con las pruebas de polisomnografía, los medidores de sueño de pulsera solo son precisos el 78% de las veces para distinguir el sueño de la vigilia, y apenas el 38% cuando se calcula el tiempo que tardan los participantes en dormirse.

Los anillos medidores como Oura o Ultrahuman son, en general, más caros que las pulseras (rondan los 300 euros), pero salen ganadores en varias comparativas de medidores en cuanto a la precisión de su seguimiento del sueño. Esto tiene sentido, ya que estos anillos disponen de sensores que no están disponibles en los relojes inteligentes y pulseras: frecuencia cardíaca, temperatura corporal, saturación del oxígeno en sangre y [variabilidad cardíaca](#), que matizan y mejoran la medida del movimiento detectado. Además, la medida de la frecuencia cardíaca es [más precisa en el dedo que en la muñeca](#), pero no llega a serlo tanto como los sensores que se colocan en el pecho.

Determinadas apps para móvil como Sleep Cycle, SleepBot, Sleep Time o Sleep Score permiten obtener estimaciones de la calidad del sueño a partir del movimiento (si se colocan en la cama bajo la almohada) o el sonido (si se ubican en la mesilla de noche). El dispositivo Google Nest Hub, un asistente personal con pantalla, incorpora otra tecnología. Se coloca junto a la cama y utiliza un radar de baja potencia para medir el movimiento del cuerpo de la persona que duerme al lado, además de los sonidos que produce.

La ansiedad por la medición del sueño

Medir el sueño puede darnos información valiosa para poner remedio a un sueño de baja calidad, usando [técnicas de higiene del sueño](#) y relajación. Sin embargo, se ha visto que la obsesión por medir las fases del sueño puede ser a veces contraproducente.

En pacientes con insomnio crónico, la excesiva preocupación por el sueño puede provocar ansiedad, lo que produce más insomnio. Esto se pudo comprobar en un experimento en el que se daba a los pacientes una [medida falsa de la calidad de su sueño](#). A los que se les dijo que habían dormido mal, mostraron un estado de ánimo más bajo, dificultades en los procesos de pensamiento diurnos y una mayor somnolencia. A los que se les dijo que habían dormido bien les ocurrió lo contrario.

Qué significan los datos

La medida genérica de la calidad del sueño puede ser engañosa y, ante un problema de insomnio, lo mejor es consultar con especialistas para realizar pruebas en laboratorio más que confiar en los resultados de los medidores. Aún así, ¿qué significan los resultados de las fases del sueño que proporcionan estas pulseras? Estos son los parámetros que se [consideran saludables](#):

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DEL SIGUIENTE MENSAJE

Tú nos haces independientes

Solo respondemos ante socios y socias: ante personas como tú que creen que nuestro trabajo importa. Por eso, si nos lees habitualmente y crees en el periodismo con valores, pedimos tu colaboración para que podamos seguir siendo independientes. Te llevará menos de un minuto y puedes hacerlo desde aquí con cuotas que van desde 1 € al mes.

Aunque parezca una cantidad pequeña, sumada a las de muchas más personas, es lo que hace posible que existamos.

... haz posible el periodismo independiente.

- Tiempo total de sueño entre 7 y 8 horas.
- Sueño REM entre 20-25% del tiempo total de sueño.
- Sueño profundo entre 10-20% del tiempo de sueño.
- Dormirse en menos de 15 minutos una vez estamos en la cama.
- No despertarse durante el sueño o hacerlo en tiempos muy cortos.
- Aumento de HRV durante la noche.
- Descenso de la frecuencia cardíaca durante la noche comparada con la tomada por la mañana.
- Ronquidos: pocos o ningunos.

Es importante señalar que estos valores pueden variar en función de factores individuales como la edad y la calidad general del sueño en cada día. Además, las alteraciones del sueño, como los trastornos del sueño o factores externos como el ruido o la luz, pueden afectar a la distribución de las fases del sueño.

¿No duermes bien? 🤔

¿Frecuente despertar? 🤔

*Darío Pescador es editor y director de la [revista Quo](#)

[Era](#) / [Sueño](#) / [Trastornos del sueño](#) / [Salud](#) / [Tecnología](#) / [Bienestar emocional](#) / [Aplicaciones móviles](#) / [Salud psicológica](#) / [Salud mental](#)

He visto un error



Contenido patrocinado

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

[Top Audi fonos](#) | [Patrocinado](#)

¿Tener todos los canales de televisión? Ahora es posible

[Tech World](#) | [Patrocinado](#)

A TIRA | 'E un... ' Por Gonzalo Vilas.

[el Diario.es Galicia](#)

Cómo abandoné el Opus Dei: "Está todo tan bien montado que te dejan sin salidas"

[el diario.es](#)

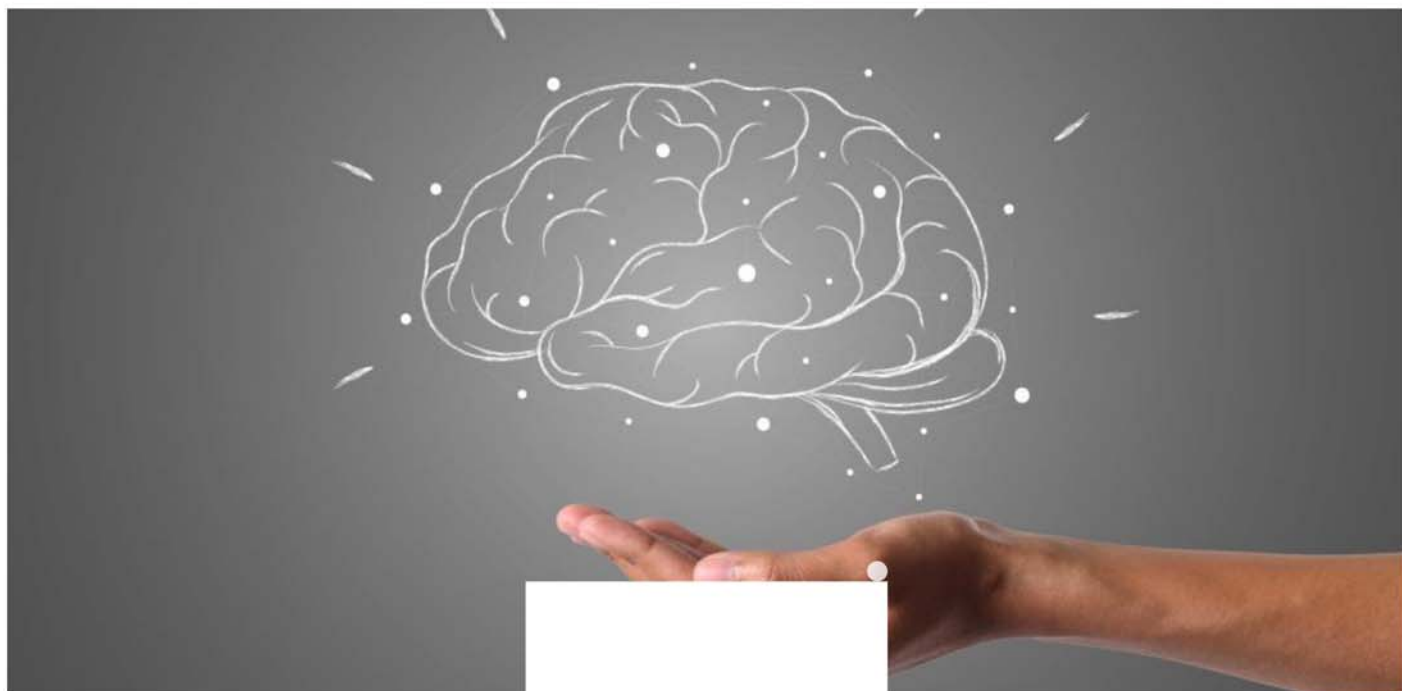


SALUD NUTRICIÓN EJERCICIO FÍSICO PSICOLOGÍA Y BIENESTAR

SALUD

Sigue estos consejos para prevenir un accidente cerebrovascular

La prevención y la rápida acción son fundamentales en la lucha contra los ictus



Sigue estos consejos para prevenir un accidente cerebrovascular /Freepik



MONTSE CASTEJÓN
Redactor de Pauta Media

Actualizado a 14/10/2023 12:00 CEST

Los **accidentes cerebrovasculares**, comúnmente conocidos como **ictus**, representan una amenaza significativa para la salud en todo el mundo, y España no es una excepción. Cada año, entre 110,000 y 120,000 personas en España sufren un ictus, y alarmantemente, el 50% de ellos quedan con **secuelas discapacitantes o fallecen**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).





PUBLICIDAD



Powered By WeMass

Estos números colocan al ictus como la **segunda causa de muerte en España**, siendo **la primera entre las mujeres**. Además, es la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y la segunda causa de demencia.

Sin embargo, hay buenas noticias: en gran parte, podemos tomar medidas para reducir estas cifras y prevenir la aparición de un accidente cerebrovascular. Según expertos, **hasta el 80% de los ictus se pueden evitar** controlando los factores de riesgo que aumentan las posibilidades de padecerlos.

El ictus se define como un accidente cerebrovascular que **deja un área del cerebro sin circulación sanguínea**. Esto ocurre cuando las arterias que suministran sangre al cerebro se bloquean, privando a esa área de oxígeno y nutrientes, lo que finalmente provoca la muerte de las células cerebrales. La mayoría de los ictus son de tipo isquémico, lo que significa que se deben a la falta de flujo sanguíneo a una región del cerebro.





Las tres causas principales de los ictus isquémicos

Causa embólica cardíaca: Se produce cuando se forma un coágulo (trombo) en el corazón, en muchas ocasiones relacionado con afecciones cardíacas no tratadas, como la fibrilación auricular. Este coágulo puede viajar desde el corazón hasta las arterias del cerebro, bloqueándolas y causando el ictus.

Causa embólica de otro territorio vascular: En este caso, las placas de ateroma en arterias de otros lugares del cuerpo pueden ocluir las arterias cerebrales más distantes, provocando un ictus.

Causa trombótica: Ocurre cuando se forman coágulos locales en las arterias cerebrales, a veces debido a problemas en la sangre, como los "síndromes de hipercoagulabilidad".

Para reducir las posibilidades de que cualquiera de estas tres causas conduzca a un ictus, es fundamental controlar los factores de riesgo. Mantener la **presión arterial bajo control, gestionar la diabetes y los niveles de colesterol, dejar de fumar, llevar una dieta saludable y realizar actividad física regularmente** son pasos esenciales para prevenir la formación de placas de ateroma y coágulos que provocan accidentes cerebrovasculares. Además, **moderar el consumo de alcohol y evitar las drogas** es igualmente importante, ya que un alto consumo de alcohol y el uso de sustancias están relacionados con los ictus hemorrágicos.



experimentar síntomas de un accidente cerebrovascular, es crucial **actuar de inmediato para minimizar las consecuencias**. Reconocer los signos y buscar atención médica lo antes posible puede marcar la diferencia.

Los **síntomas** de un ictus pueden manifestarse de forma aislada o en conjunto, y es vital estar alerta a los siguientes indicios:

Pérdida de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo de manera repentina (como en la cara o el brazo).

Pérdida de visión súbita parcial o total en uno o ambos ojos.

Dificultad para hablar, expresarse o articular palabras de manera comprensible.

Dolor de cabeza repentino e intenso, sin causa aparente.

Vértigo intenso, acompañado de inestabilidad, desequilibrio o caídas bruscas inexplicadas, especialmente si se presentan junto con cualquiera de los síntomas previamente mencionados.

En caso de experimentar alguno de estos síntomas, no se debe subestimar la situación. El tiempo es esencial cuando se trata de un ictus, y **buscar atención médica de inmediato** puede ayudar a minimizar el daño cerebral y mejorar las posibilidades de recuperación.

La **prevención y la rápida acción** son fundamentales en la lucha contra los accidentes cerebrovasculares. Controlar los factores de riesgo y reconocer los síntomas son pasos vitales para reducir la incidencia de los ictus y mejorar la calidad de vida de las personas. La **responsabilidad** está en nuestras manos, y seguir estos consejos puede marcar la diferencia entre la salud y la enfermedad, la vida y la muerte.

Date de alta en la **Newsletter de Vidae** , para recibir los contenidos más interesantes para cuidar tu salud y sentirte bien.

Tags • **Demencia**

MOSTRAR COMENTARIOS

LA VANGUARDIA



Cultura
Sonsoles Ónega gana el premio Planeta 2023
 LARA GÓMEZ RUIZ

Esto es lo que ayuda a perder el exceso de grasa. ¡no es una dieta ni un plan de ejercicios!

goldentree.es | Patrocinados

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

Más información

Top Audifonos | Patrocinados

14 productos que no debes comer si tienes más de 50 años

Car Novels | Patrocinados

Tu viaje de otoño te espera con hasta un 35% de descuento

Meliá Hotels | Patrocinados

Reservar Ahora

LOS MEJORES VÍDEOS



La Real Casa de Correos se ilumina de azul en apoyo a las personas que padecen tumor cerebral



La Comunidad de Madrid ha iluminado anoche la Real Casa de Correos, sede del Gobierno regional, de color azul claro como muestra de apoyo a las personas que padecen tumor cerebral. Cada año se diagnostican en España más de 5.000 nuevos casos de esta enfermedad, que suponen aproximadamente el 2% de todos los cánceres que afectan a adultos y el 15% en niños, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Desde febrero de este año, el Ejecutivo autonómico colabora en el diseño y fabricación de un nuevo implante para su tratamiento de tumores cerebrales que detenga el crecimiento de la masa mediante la generación de campos eléctricos. El Instituto Madrileño de Estudios Avanzados IMDEA Materiales y la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) participan en el proyecto DITTce, que se centra en pacientes de glioblastoma, una afección muy agresiva que conlleva una esperanza de vida media de entre sólo 3 a 6 meses.

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

[Estoy de acuerdo](#) [Leer más](#)

LA REINA PRACTICA BALLET, SALSA...

Camila Parker, la 'dancing queen' de los 'royals'



A sus 76 años, a la reina de Inglaterra le encanta bailar. Rock, vals, sirtaki y hasta ballet con un grupo de mayores de 55, las Silver Swans. Camila lleva cinco años recibiendo clases y, según cuenta, se encuentra en plena forma física y mental. Convertirse en cisne es lo que tiene.

POR RAQUEL PELÁEZ

Tiempo de lectura: **3 min.**



Todo empezó en 2018 durante una visita a la Royal Academy of Dance de Londres. Camila Parker-Bowles confesaba entonces que llevaba dos años practicando ballet con un grupo formado por personas de más de 55 años. «Mi profesora me dijo: '¿Qué te parecería recibir una clase?'. Así que reuní a un grupo de vejestorios amigos míos y empezamos a zapatear», bromeaba.



Versátil. Camila ha confesado en varias ocasiones que es una gran apasionada del baile a todos los

niveles, no solo en la faceta más clásica.

«Al principio pense que sería muy divertido y que me tenía mucho miedo a todo el mundo tropezar y perder el equilibrio a mi lado, pero tienes que estar tan concentrada que ni siquiera te da tiempo para ver lo que está haciendo el de al lado. Cuando estoy ahí de pie lo único en lo que pienso es: ‘Deja caer los hombros, respira profundamente, no te encorves’. Son pequeñas cosas que se van grabando en tu memoria», decía en el año 2020 cuando le entonces duquesa de Cornwall se acababa de convertir en vicepatrona de la Real Academia de Baile.

**La reina practica ballet
con 'Los cisnes plateados'.
«Te da confianza en ti
misma. Puede que
resoples un poco, pero te
sientes mucho mejor»**

«Te da cierta confianza en ti misma. Puede que después gimas un poco, resoples, gruñas y todo lo demás, pero te sientes mucho mejor». Ahora, y con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores, la reina, que cada vez tiene más fans por su sentido del humor, ha subido una foto a Instagram con su grupo de Silver Swans ('cisnes plateados') declarando que, aunque sea un poco 'chirriante', quiere compartir los beneficios, físicos y psicológicos, que el ballet ha traído a sus vidas.



Diosa griega. Camila se animó a bailar un sirtaki, una de las danzas tradicionales de Grecia, durante un viaje oficial en mayo de 2018 al pueblo de Acharnes, situado en la isla de Creta. | GETTY IMAGES.

La esposa del rey Carlos también ha confesado que combina el baile con clases de pilates y largos paseos. De esta forma, la mujer a la que aquellas declaraciones de lady Di de «éramos tres en mi matrimonio» convirtieron en el patito feo más odiado por los británicos es ahora un referente para muchos ciudadanos, que empiezan a descubrir en ella a un verdadero ‘cisne plateado’.



Nunca es tarde... De la actual reina de Inglaterra hay numerosas fotos bailando en público, pero no con su marido, el rey Carlos. Las que se pueden ver en internet son fotos falsas creadas con inteligencia artificial. Aquí, Camila baila, en 2015, con el veterano de la Armada Jim Booth, de 94 años. | GETTY IMAGES.

Potencia la salud cardiovascular, tonifica los músculos, mejora la movilidad articular y la flexibilidad y ayuda a controlar el peso. Los beneficios físicos del baile están mucho más que demostrados pero, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), la danza también podría contribuir a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como hipertensión, diabetes, depresión, obesidad y los niveles de estrés. Por lo tanto, el baile podría disminuir el riesgo de diferentes enfermedades neurológicas como el ictus o la demencia tanto de tipo alzhéimer como demencia vascular.



Carlos, hasta el 'break dance'... Aunque Carlos y Camila no han sido fotografiados bailando en pareja, el actual rey es también dado a 'mover el esqueleto'. Nunca ha dudado en hacerlo en actos oficiales en los que se le ha pedido y hay innumerables fotografías de él bailando con Lady Di. Pero la más destacada quizá sea la imagen de arriba, cuando se lanzó a bailar *break dance* en un discoteca en 1985.

«Cuando bailamos o hacemos otro tipo de ejercicio físico, estamos trabajando y estimulando diferentes áreas del cerebro. Y en el paciente neurológico algunos estudios han observado un doble beneficio del baile: por un lado el efecto positivo que tiene la realización de ejercicio físico, como en cualquier persona sana, y por otro estimular las áreas del cerebro que facilitan el equilibrio y la coordinación del movimiento», asegura el doctor Pablo Irimia, vocal de la SEN.

Además, y según señalan los expertos, las alteraciones motoras son uno de los síntomas más importantes y que más afectan a la calidad de vida en muchas de las enfermedades neurológicas, por lo que la danza puede ayudar en la rehabilitación de patologías como la enfermedad de Parkinson en fases iniciales y reducir el riesgo de caídas en las personas mayores.



informativos
TELECINCO



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO



informativos
TELECINCO



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

PORTADA **SOCIEDAD**

La DGT advierte de una situación al volante que resulta tan peligrosa como conducir en estado ebrio



Redacción/Informativos Telecinco

14/10/2023 09:45h.



Álvaro Prieto Así narró un reportero la aparición de un cuerpo entre dos vagones

informativos
TELECINCO

ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

Las distracciones al volante aumentan, disparando la mortandad en las carreteras

La Dirección General de Tráfico (**DGT**), con el objetivo de reducir la [siniestralidad en las carreteras](#), cuyas muertes repuntan durante los meses de verano, ofrece constantemente advertencias y consejos a los conductores. Uno de los últimos ha sido para [evitar atropellos](#) a las puertas de los colegios.

PUBLICIDAD

uto Bild, alertan de que **conducir con sueño** o los efectos del alcohol. En ambos casos, el **riesgo** duplica con cinco y puede llegar a multiplicarse por

| DGT: ¿nos pueden multar por conducir con auriculares?

| Esta es la multa de la DGT por conducir con el codo en la ventanilla

| ¿Qué es el DNI-car, el nuevo carnet de la DGT?

problema de salud pública"

tema al volante, la DGT celebró una jornada de sensibilización. En el acto, el director general del organismo, **Pere**

Álvaro Prieto Así narró un reportero la aparición de un cuerpo entre dos vagones



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

Aunque resulta complicado valorar con exactitud cuántos siniestros implican a conductores que se han quedado dormidos, la Guardia Civil de Tráfico estima que, sólo en 2021, el **7% de los accidentes mortales** fueron causados por dicho motivo.

Es más, se calcula que, desde hace una década, al menos **75 personas pierden la vida** y 250 resultan heridas graves **cada año** por culpa de la **somnolencia** al volante. Se trata de uno de los grandes inconvenientes para la seguridad vial.

Según datos de la Sociedad Española del Sueño, de los que se hace eco la periodista Cristina Pérez Odriozola en su artículo, los españoles descansan, en el mejor de los casos, una media de 6,8 horas por noche.

RADA
CA

de chinches
pañña: cómo
tar si las...

| VIAJES

La ciudad más
infravalorada de
España, según 'T...

| INTERNACIONAL

Guerra entre Israel
y Hamás, en
directo | El Ejércit...

Un experto en
seguridad explica
cómo actuar en...

| c
¡L
in
lo

Asimismo, añade, la Sociedad Española de Neurología asegura que un 30% de la población padece algún tipo de trastorno del sueño (el 4% de forma crónica). Sin duda, unos **datos preocupantes** y alarmantes puesto que no se quedan en el hogar y, **desgraciadamente, se trasladan de la cama al asfalto**

Uso de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis de sus hábitos de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Puede obtener más información, o bien conocer cómo cambiar la configuración, en nuestra **Política de cookies**

Portada Torrejón Alcalá Zona Este Otras Noticias Punto D Vista Lente de Aumento

Blogs Agenda

TRENDING | Púnica | Metro | Choniblog | MetroEste | Semana Santa | Sucesos |
 Plenos | Paro | Cervantes |

14 Oct 2023 [La Puerta del Sol se tiñe de azul por el cáncer cerebral](#)
[Otras Noticias - Comunidad de Madrid](#)



La Casa de Correos se iluminó de azul claro

La Comunidad de Madrid ha iluminado la Real Casa de Correos, sede del Gobierno regional, de color azul claro como muestra de apoyo a las personas que padecen tumor cerebral. Cada año se diagnostican en España más de 5.000 nuevos casos de esta enfermedad, que suponen aproximadamente el 2% de todos los cánceres que afectan a adultos y el 15% en niños, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



Desde febrero de este año, el Ejecutivo autonómico colabora en el diseño y fabricación de un nuevo implante para su tratamiento de tumores cerebrales que detenga el crecimiento de la masa mediante la generación de campos eléctricos. El Instituto Madrileño de Estudios Avanzados IMDEA Materiales y la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) participan en el proyecto DITTce, que se centra en pacientes de glioblastoma, una afección muy agresiva que conlleva una esperanza de vida media de entre sólo 3 a 6 meses.

Escribir un comentario

Nombre (requerido)
 E-mail
 Sitio web
 Título



LA REINA PRACTICA BALLE, SALSA...

Camila Parker, la 'dancing queen' de los 'royals'



A sus 76 años, a la reina de Inglaterra le encanta bailar. Rock, vals, sirtaki y hasta ballet con un grupo de mayores de 55, las Silver Swans. Camila lleva cinco años recibiendo clases y, según cuenta, se encuentra en plena forma física y mental. Convertirse en cisne es lo que tiene.

POR RAQUEL PELÁEZ

(https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://t.me/share?url=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.linkedin.com/sharing/share-offsite?url=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.tumblr.com/share/link?url=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.stumbleupon.com/submit?url=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.pinterest.com/pin/create/button?url=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.reddit.com/submit?url=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.youtube.com/watch?v=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.viber.com/share?url=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.whatsapp.com/share?url=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.telegram.me/share?url=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.linkedin.com/sharing/share-offsite?url=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.tumblr.com/share/link?url=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.stumbleupon.com/submit?url=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.pinterest.com/pin/create/button?url=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.reddit.com/submit?url=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.youtube.com/watch?v=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.viber.com/share?url=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.whatsapp.com/share?url=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html) (https://www.telegram.me/share?url=https://www.salamancahoy.es/xlsemanal/personajes/camila-parker-reina-baila-sirtaki-vals-rock-y-hasta-ballet-con-un-grupo-de-mayores-de-55-las-silver-swans-camila-lleva-cinco-años-recibiendo-clases-y-según-cuenta-se-encuentra-en-plena-forma-física-y-mental-convertirse-en-cisne-es-lo-que-tiene-royals.html)

Todo empezó en 2018 durante una visita a la Royal Academy of Dance de Londres. Camila Parker-Bowles (/xlsemanal/personajes/la-familia-real-coronacion-windsor-inteligencia-artificial-harry-meghan-camila-kate-guillermo.html) confesaba entonces que llevaba dos años practicando ballet con un grupo formado por personas de más de 55 años. «Mi profesora me dijo: '¿Qué te parecería recibir una clase?'. Así que reuní a un grupo de vejestorios amigos míos y empezamos a zapatear», bromeaba.



Versátil. Camila ha confesado en varias ocasiones que es una gran apasionada del baile a todos los niveles, no solo en la faceta más clásica.

«Al principio pensé que sería muy divertido y que me reíría mucho viendo a todo el mundo tropezar y perder el equilibrio a mi lado, pero...



SALAMANCAHÓY

Otros contenidos que te puedan interesar

...tienes que estar tan concentrada que ni siquiera te da tiempo para ver lo

que está haciendo el de al lado. Cuando estoy ahí de pie lo único en lo que pienso es: 'Deja caer los hombros, respira profundamente, no te encorves'. Son pequeñas cosas que se van grabando en tu memoria», decía en el año 2020 cuando le entonces duquesa de Cornwall se acababa de convertir en vicepatrona de la Real Academia de Baile.

**La reina practica ballet
con 'Los cisnes plateados'.
«Te da confianza en ti
misma. Puede que
resoples un poco, pero te
sientes mucho mejor»**

«Te da cierta confianza en ti misma. Puede que después gimnas un poco, resoples, gruñas y todo lo demás, pero te sientes mucho mejor». Ahora, y con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores, la reina, que cada vez tiene más fans por su sentido del humor, ha subido una foto a Instagram con su grupo de Silver Swans ('cisnes plateados') declarando que, aunque sea un poco 'chirriante', quiere compartir los beneficios, físicos y psicológicos, que el ballet ha traído a sus vidas (xlsemanal/a-fondo/el-mundo-de-la-danza-esta-de-moda.html).



Diosa griega. Camila se animó a bailar un sirtaki, una de las danzas tradicionales de Grecia, durante un viaje oficial en mayo de 2018 al pueblo de Acharnes, situado en la isla de Creta. | GETTY IMAGES.

La esposa del rey Carlos también ha confesado que combina el baile con clases de pilates y largos paseos. De esta forma, la mujer a la que aquellas declaraciones de lady Di de «éramos tres en mi matrimonio» convirtieron en el patito feo más odiado por los británicos es ahora un referente para muchos ciudadanos, que empiezan a descubrir en ella a un verdadero 'cisne plateado'.



Nunca es tarde... De la actual reina de Inglaterra hay numerosas fotos bailando en público, pero no con su marido, el rey Carlos. Las que se pueden ver en internet son fotos falsas creadas con inteligencia artificial. Aquí, Camila baila, en 2015, con el veterano de la Armada Jim Booth, de 94 años. | GETTY IMAGES.

Potencia la salud cardiovascular, tonifica los músculos, mejora la movilidad articular y la flexibilidad y ayuda a controlar el peso. Los beneficios físicos del baile están mucho más que demostrados pero, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), la danza también podría contribuir a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como hipertensión, diabetes, depresión, obesidad y los niveles de estrés. Por



SALAMANCAHÓY

Otros contenidos que te puedan interesar

lo tanto, el baile podría disminuir el riesgo de diferentes enfermedades neurológicas como el ictus o la demencia tanto de tipo alzhéimer como demencia vascular. **XL** (/xlsemanal/)



Carlos, hasta el 'break dance'... Aunque Carlos y Camila no han sido fotografiados bailando en pareja, el actual rey es también dado a 'mover el esqueleto'. Nunca ha dudado en hacerlo en actos oficiales en los que se le ha pedido y hay innumerables fotografías de él bailando con Lady Di. Pero la más destacada quizá sea la imagen de arriba, cuando se lanzó a bailar *break dance* en un discoteca en 1985.

«Cuando bailamos o hacemos otro tipo de ejercicio físico, estamos trabajando y estimulando diferentes áreas del cerebro. Y en el paciente neurológico algunos estudios han observado un doble beneficio del baile: por un lado el efecto positivo que tiene la realización de ejercicio físico, como en cualquier persona sana, y por otro estimular las áreas del cerebro que facilitan el equilibrio y la coordinación del movimiento», asegura el doctor Pablo Irimia, vocal de la SEN.

Además, y según señalan los expertos, las alteraciones motoras son uno de los síntomas más importantes y que más afectan a la calidad de vida en muchas de las enfermedades neurológicas, por lo que la danza puede ayudar en la rehabilitación de patologías como la enfermedad de Parkinson (/xlsemanal/a-fondo/enganar-al-parkinson-enfermedad-sintomas-diagnostico.html) en fases iniciales y reducir el riesgo de caídas en las personas mayores.

NOTICIAS RELACIONADAS



(/xlsemanal/personajes/la-familia-real-coronacion)

La familia real británica y el 'desmelene' de la inteligencia artificial (/xlsemanal/personajes/la-familia-real-coronacion-windsor-inteligencia-artificial-harry-meghan-camila-kate-guillermo.html#vca-modulos&vso-salamancahoy&vme-noticias-rel-1-cmp&vli-personajes)



(/xlsemanal/personajes/camila-kate-guillermo.html#vca-modulos&vso-salamancahoy&vme-noticias-rel-1-cmp&vli-personajes)

La fascinante realidad detrás de 'The Crown', contada por una dama de compañía (/xlsemanal/personajes/familia-real-isabel-ii-princesa-margarita-dama-de-compania-lady-anne-glenconner-memorias.html#vca-modulos&vso-salamancahoy&vme-noticias-rel-1-cmp&vli-personajes)

MÁS DE XLSEMANAL



(/xlsemanal/a-fondo/primera-guerra-mundial-inedita.html) FOTOGRAFIADA POR UN CAPITÁN FRANCÉS

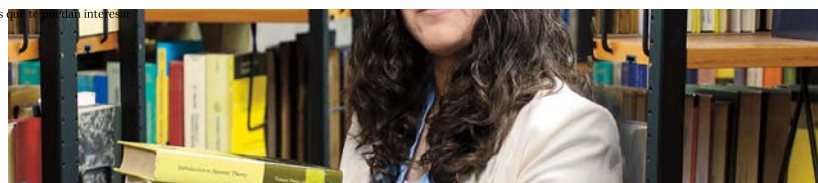
La Primera Guerra Mundial como nunca la vía (/xlsemanal/a-fondo/primera-guerra-mundial-inedita.html)



SALAMANCAHOY

POR DIEGO BAGNERA

Otros contenidos que pueden interesarle



(/xlsemanal/personajes/angela-capel-talento-joven-bbva-matematica-ordenador-cuantico.html) TALENTO JOVEN BBVA

Ángela Capel, matemática: «El ordenador cuántico cambiará el mundo»

(/xlsemanal/personajes/angela-capel-talento-joven-bbva-matematica-ordenador-cuantico.html)
POR CARLOS MANSOUR | FOTOGRAFÍA: FUNDACIÓN BBVA



(/xlsemanal/personajes/entrevista-escritora-paloma-bravo-libro-sin-filtros.html)
DESAYUNO DE DOMINGO CON...

Paloma Bravo: «Nuestros 60 serán 'chungos'; aún estaremos pagando la universidad de los hijos»

(/xlsemanal/personajes/entrevista-escritora-paloma-bravo-libro-sin-filtros.html)
POR VIRGINIA DRAKE | FOTOGRAFÍA: JAVIER OCAÑA

CONTENIDO PATROCINADO



Si necesitas pasar el tiempo, este juego clásico es imprescindible. Juega sin instalar.

FORGE OF EMPIRES | Patrocinado

(https://om.forgeofempires.com/foe/es?ref=ou...&external_param=...&pid=...&bid=...&ob_cvr=...&obOrigUrl=true)



10 películas que revolucionaron el cine español

Lee más

FLIXOLÉ | Patrocinado

(https://flixole.com/especial-operas-primas/10-operas-primas-a-descubrir-en-flixole/?standardanalytics&obOrigUrl=true)

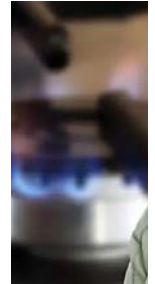
Recomendado por



Leica te ofrece un vale de 1.400 € para la SL2

CÁMARAS LEICA - SL2 | Patrocinado

(https://ad.doubleclick.net/ddm/clk/565896293;37511271;q?obOrigUrl=true)



¿Cuáles son las cc

ENERGÍA MÁS BARATA | I

(https://ofertas-lu.../?utm_source=ou...&AdId=003028b680f...&AdHeadline=%C2%...&cpc=Scpc\$&utm_n...&obclickid=Sob_click...&obOrigUrl=true)

LO MÁS VISTO DE XLsemanal

- 1 Fotografiada por un capitán francés | La Primera Guerra Mundial como nunca la vio
2 La reina practica ballet, salsa... | Camila Parker, la 'dancing queen' de los 'royals'
3 Alice Kellen | La reina de las novelas de amor: «Nunca he ligado por Internet, no me va consultar un catálogo»
4 Vergüenza atómica | Nadie dijo que esta mujer descubrió la fisión nuclear
5 Última cita con los Rolling Stones | «Somos unos héroes 'fake'»

LO ÚLTIMO EN zenda(HTTPS://WWW.ZENDALIBROS.COM/)



(https://www.zendalibros.com/antonio-munoz-molina-las-redes-sociales-estan-destruyendo-las-mentes-humanas/)

Antonio Muñoz Molina: "Las redes sociales están destruyendo las mentes humanas"

(https://www.zendalibros.com/antonio-munoz-molina-las-redes-sociales-estan-destruyendo-las-mentes-humanas/)

Otros contenidos que te puedan interesar

EN OTROS MEDIOS

Letizia, la anfitriona más buscada de Europa: por qué el carisma de la reina es clave en... (https://www.mujerhoy.com/celebrities/realeza/reina-letizia-agenda-cumbre-granada-anfitriona-poderosa-plebeya-2023100521645-nt.html)

Letizia, la anfitriona más buscada de Europa: por qué el carisma de la reina es clave en... (https://www.mujerhoy.com/celebrities/realeza/reina-letizia-agenda-cumbre-granada-anfitriona-poderosa-plebeya-2023100521645-nt.html)





(/.)



(media/d0BWcHRrWgSQMxftT4bC77sS)



(media/S3V8Uq5yu79guLFICsn0C16c)



(media/XFD4InonKWLtQNVZlpgKwpebM)

Noticias ▾**Bioga Comunica**

La Xunta y BIOGA impulsan la FP Dual de laboratorio de análisis de calidad en el politécnico de Santiago en colaboración con ocho empresas biotecnológicas (noticias/la-xunta-y-bioga-impulsan-la-fp-dual-de-laboratorio-de-analisis-de-calidad-en-el-poli-WFKjJ)



Más sobre Bioga > (/categoria/bioga-informa)

TERAV, innovación española en Terapias Avanzadas

Células NK, la nueva promesa de la terapia con tecnología CAR (noticias/celulas-nk-la-nueva-promesa-de-la-terapia-con-tecnologia-car-fDe4F)





Más sobre TERA V, innovación española en Terapias Avanzadas > (/categoria/terav-innovacion-espanola-terapias-avanzadas)

Número 8



(revistas/numero-8-2023)

Todas las revistas > (revistas)

Últimos nombramientos



Estefanía Yáguez (nombramientos/estefania-yaguez-biogen-espana-PDZ7Y)

responsable del Departamento de CE&O, Biogen España





Todos los nombramientos > (nombramientos)

Inicio (./) / Noticias (noticias) / Vacunas (categoria/vacunas) / Araclon Biotech presentará nuevos...

📅 11/10/2023 / 👤 Redacción /

Araclon Biotech presentará nuevos datos clínicos de su vacuna frente al alzhéimer en próximas conferencias científicas



(<https://farmabiotec.com/static/media/images/noticias/zfc9SdzaK913LmBDaZ3JzXEdo.jpg>)

Según los resultados provisionales de fase II presentados en la Conferencia Internacional sobre las enfermedades de Alzheimer y Parkinson y trastornos neurológicos relacionados (AD/PDTM 2022).

Araclon Biotech (<https://www.araclon.com/>), compañía del grupo Grifols especializada en la investigación y desarrollo de terapias y métodos de diagnóstico para enfermedades neurodegenerativas, ha anunciado hoy su participación en próximas conferencias científicas para presentar los datos clínicos de los ensayos que se están llevando a cabo con su candidato a vacuna ABvac40 (NCT03461276 (<https://clinicaltrials.gov/study/NCT03461276>)) para el tratamiento de pacientes con enfermedad de Alzheimer (EA).

El equipo de Araclon realizará una presentación *late-breaking* sobre los resultados finales todavía no difundidos del estudio de fase II de ABvac40 en la **Conferencia de Ensayos Clínicos sobre la Enfermedad de Alzheimer CTAD 2023**. Araclon también participará y compartirá datos sobre el programa ABvac40 en el encuentro del Consorcio Europeo de la Enfermedad de Alzheimer (EADC) de

2023 y en la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología 2023 (SEN).

ABvac40 es una vacuna clínica desarrollada para atacar específicamente el péptido Aβ40, una característica patológica clave asociada a la EA. Además, el depósito de Aβ40 en el cerebro desempeña un papel primordial en la angiopatía amiloide cerebral, una afección muy prevalente entre pacientes con EA.

Según los resultados provisionales de fase II presentados en la Conferencia Internacional sobre las enfermedades de Alzheimer y Parkinson y trastornos neurológicos relacionados (AD/PD™ 2022), ABvac40 demostró un buen perfil de seguridad y tolerabilidad, así como una potente respuesta inmunitaria en pacientes con deterioro cognitivo leve de tipo amnésico (DCLa) o con EA muy leve. Estos resultados se confirmaron tras la presentación de los resultados provisionales durante la Conferencia Internacional de la Asociación de Alzheimer 2023 (AAIC 2023).

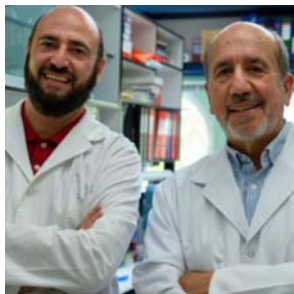
Y ADEMÁS



(<https://farmabiotec.com/static/media/images/noticias/sK56HEng5KIICCVyKnWk5p6sv.jpg>)

Big Data, IA y “evidencia del mundo real”, claves para avanzar los programas de vacunación en España

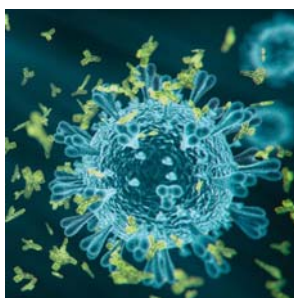
([noticias/big-data-ia-y-evidencia-del-mundo-real-claves-para-avanzar-los-programas-de-vacunacion-6S11n](https://farmabiotec.com/noticias/big-data-ia-y-evidencia-del-mundo-real-claves-para-avanzar-los-programas-de-vacunacion-6S11n))



(<https://farmabiotec.com/static/media/images/noticias/bi6toDgCiXSOk7JAaGHxB9M80.jpg>)

El CSIC transfiere a la OMS sus avances en el desarrollo de la vacuna covid-19 para que llegue a países en desarrollo

([noticias/el-csic-transfiere-a-la-oms-sus-avances-en-el-desarrollo-de-la-vacuna-covid-19-para-q-hW0VE](https://farmabiotec.com/noticias/el-csic-transfiere-a-la-oms-sus-avances-en-el-desarrollo-de-la-vacuna-covid-19-para-q-hW0VE))



(<https://farmabiotec.com/static/media/images/noticias/EFG9t6zN07VgwCVOVI2GZshSq.jpg>)

Investigadores del CSIC identifican una nueva clase de antivirales frente al SARS-CoV-2

([noticias/investigadores-del-csic-identifican-una-nueva-clase-de-antivirales-frente-al-sars-cov-XwjHe](https://farmabiotec.com/noticias/investigadores-del-csic-identifican-una-nueva-clase-de-antivirales-frente-al-sars-cov-XwjHe))



(<https://farmabiotec.com/static/media/images/noticias/D6AvUyselilCIQ51eF5smTxW2.jpg>)

El ministro de Sanidad destaca la importancia de garantizar producción de vacunas en España

([noticias/el-ministro-de-sanidad-destaca-la-importancia-de-garantizar-produccion-de-vacunas-en-iJLMW](https://farmabiotec.com/noticias/el-ministro-de-sanidad-destaca-la-importancia-de-garantizar-produccion-de-vacunas-en-iJLMW))

1. [Home](#)
2. [Vida Sana](#)
3. [Enfermedades y afecciones](#)

Ictus: todo lo que puedes hacer para prevenirlo

Cada seis minutos se produce una embolia en España y cada vez en gente más joven, siendo la primera causa de discapacidad en adultos

[Ictus en jóvenes: las causas de su alarmante crecimiento](#)

[Salud cardiovascular: señales de alarma a las que hay que estar atento](#)

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Whatsapp](#)
- [Whatsapp](#)
- [Email](#)



La prevención resulta vital para evitar el riesgo de sufrir un ictus.

Nereida Domínguez
11 de octubre de 2023

Según datos del Instituto Nacional de Estadística, **cada año se diagnostican 120.000 nuevos casos de ictus**, una enfermedad más frecuente en mujeres y cuya media de edad se sitúa en los 74 años.

Sin embargo, según la Sociedad Española de Neurología, en las últimas dos décadas **han aumentado un 25% los accidentes cerebrovasculares en personas de 20 a 64 años**, debido, principalmente, a los hábitos poco saludables.



Más de...

[Los chequeos médicos que realmente necesitas](#)

Conocer la enfermedad te dará ventaja

A pesar del gran número de casos, una encuesta de la Asociación Freno al Ictus determina que dos de cada tres personas tiene un conocimiento escaso sobre esta patología, un **15% desconoce qué es y sólo uno de cada cuatro sabría cómo prevenirla.**

Tipos de ictus

Existen dos: el **isquémico** (ocurre cuando una arteria se obstruye por un coágulo de sangre o trombo) y el **hemorrágico** (se debe a la rotura de una vena o arteria causada, generalmente, por problemas de coagulación de la sangre).

Síntomas de alerta

Suele ocurrir de forma rápida y sin avisar, y recibir ayuda inmediata es fundamental para la recuperación. **Estos son sus signos más evidentes:**

- 1. Entumecimiento o debilidad en la cara, brazo y pierna, generalmente de un solo lado del cuerpo.**
- 2. Confusión o problemas para hablar y entender.**
- 3. Dificultad para ver con uno o ambos ojos o pérdida temporal de la visión.**
- 4. Inestabilidad al caminar, mareos o pérdida de equilibrio y coordinación.**
- 5. Dolor de cabeza intenso y sin causa aparente.**
- 6. Hormigueo y afectación en el olfato, el gusto o el oído.**
- 7. Pérdida de memoria y gran confusión mental repentina.**

Prueba FAST

Si crees que tú o alguien puede estar sufriendo un ictus, utiliza este método para identificar los síntomas.

- 1. F (Face - Cara).** Sonreír para ver si se desvía la boca hacia un lado.
- 2. A (Arms - Brazos).** Levantar un brazo o ambos para valorar su coordinación.
- 3. S (Speech - Lenguaje).** Hablar para comprobar si puede o tiene coherencia.
- 4. T (Time - Tiempo).** Si se detecta una anomalía en las anteriores pruebas, llamar rápidamente al 112 y describir las señales.



Llama al 112. Cuanto más se tarde en acudir a un centro hospitalario, mayor puede ser el grado de secuelas permanente.

Factores clave a evitar

Aunque hay algunos no modificables, como la edad o los antecedentes familiares, **el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un estilo de**

vida saludable.

Hipertensión

Es un gran desencadenante que multiplica por cinco el riesgo de sufrirlo, ya que el 67% de los afectados por embolias tenía la tensión alta.

Fibrilación auricular

Es la arritmia más frecuente, provoca latidos rápidos e irregulares y, si no se trata, puede desencadenar un accidente cerebrovascular.

Arteriosclerosis

Se trata de la acumulación de placa dentro de las arterias, debido a un exceso de **grasa o colesterol**, lo que las puede acabar obstruyendo.

Diabetes

Las personas que la sufren, si no controlan sus niveles de **azúcar**, tienen de dos a cuatro veces más riesgo de sufrir un ictus y con mayores secuelas.

El estilo de vida que frena el ictus

Sigue una dieta sana

Es la principal arma de prevención contra las embolias, ya que ayuda a controlar su principales factores de riesgo: **la hipertensión, el colesterol, el sobrepeso, la glucosa, etc.** Debe ser baja en sal y grasas, y rica en verduras, frutas, pescado y cereales. La dieta mediterránea resulta ideal.



Sí a la dieta mediterránea. Al ser rica en frutas y verduras, puede ayudar a prevenir los accidentes cerebrovasculares, siempre y cuando se limite el consumo de sal y grasas.

Mantén un peso saludable

La **obesidad y el sobrepeso** multiplican el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares y cardíacos, ya que aumentan los niveles en sangre del aminoácido homocisteína, lo que afecta a los **vasos sanguíneos**.

Evita el sedentarismo

Realizar **media hora diaria de ejercicio físico**, sobre todo aeróbico (caminar, correr, nadar e ir en bici) previene las enfermedades vasculares, ya que disminuye la presión arterial y baja el colesterol, entre otros beneficios.

Deja de fumar

La nicotina origina **placas en las arterias y las endurece**, lo que puede provocar una obstrucción que impida el paso del flujo sanguíneo. Además, provoca **arritmias e hipertensión** y hace que la sangre transporte peor el oxígeno.

Limita el consumo de alcohol

Beber en exceso y diariamente aumenta considerablemente la posibilidad de sufrir un ictus por **hemorragia cerebral**, según una investigación de la Universidad de Finlandia Oriental.

Los 5 hábitos que te protegen del ictus

1. Huir del estrés

Evita todo lo que puedas las situaciones que provocan un **aumento de la presión arterial**, sobre todo si son crónicas, como el estrés o la ansiedad. El deporte será uno de tus mejores aliados.

2. Mantener tu mente activa

Leer, hacer sudokus, estudiar, etc., son actividades que fortalecen las conexiones neuronales, y esto minimiza las posibilidades de sufrir un ictus y sus posibles secuelas si se produjera.



3. Cuidar tu salud dental

Investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Louisville (EEUU) han demostrado que una **bacteria de la placa dental** está directamente implicada en el desarrollo de ictus y microhemorragias cerebrales.

4. Reducir el consumo de azúcar

Su exceso, sobre todo si es refinado, puede provocar que **el páncreas deje de producir insulina**, lo que acaba afectando a los vasos sanguíneos y multiplica el daño en las arterias.

5. Dormir siete horas seguidas

Hacerlo frena la acumulación de las placas de **colesterol en las arterias**, según han confirmado un grupo de investigadores aragoneses.

Alimentos que pueden reducir el riesgo de ictus

Diversos estudios han demostrado que es posible disminuir considerablemente las posibilidades de sufrir un accidente cerebrovascular consumiendo **determinados alimentos**. Aquí tienes los más destacados:

1. Tomate

La Fundación Española del Corazón destaca que seguir una **dieta rica en derivados del tomate** contribuye a reducir el riesgo de padecer un infarto cerebral, gracias a su riqueza en licopeno.

De hecho, un estudio de la Universidad de Finlandia Oriental publicado en la revista científica "Neurology" demostró que las personas con niveles más altos de esta sustancia en sangre tienen un 55% menos de posibilidades de sufrir un accidente cerebrovascular.



2. Zanahoria

Junto con las espinacas o la col, su alto contenido en carotenos convierten a esta hortaliza en un **potente antioxidante** que evita la formación de placas y coágulos en las arterias. Concretamente, un estudio a gran escala realizado en Harvard determinó que comer zanahorias cinco veces a la semana podría reducir el riesgo de ictus en un 68%.

3. Pescado azul


Según un informe de la Academia Americana de Medicina Interna, la cantidad de ácidos grasos Omega 3 que contiene este alimento disminuye en un 39% el riesgo de **sufrir un ictus isquémico**. Se recomienda consumirlo dos o tres veces por semana.

4. Plátanos

Son muy ricos en potasio, mineral que ayuda a reducir la presión sanguínea y preserva la elasticidad y el buen funcionamiento de las paredes arteriales.

5. Aceite de oliva

Es el rey de la dieta mediterránea y, ahora, un ensayo de la Universidad de Burdeos (Francia) ha puesto de manifiesto que su consumo regular reduce en un 41% el riesgo de tener un accidente cerebrovascular.

-  [Facebook](#)
-  [Twitter](#)
-  [Whatsapp](#)
-  [Whatsapp](#)
-  [Email](#)

Loading...

- [Publicidad en la revista](#)
- [Publicidad digital](#)
- [Condiciones de Acceso y uso del Sitio Web](#)
- [Condiciones de Acceso y uso Redes Sociales](#)
- [Política de Protección de Privacidad](#)
- [Información de Cookies](#)

logo
Vademecum
(/)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



[Indices](#) [Vademecum Box \(/box-es\)](#) [Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

[Productos \(/productos-vademecum\)](#)

[INICIO \(/\)](#) / [ULTIMA INFORMACION - NOTICIAS GENERALES \(/NOTICIAS-GENERALES-1\)](#)

[Indices](#) [Vademecum Box \(/box-es\)](#) [Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

[Productos \(/productos-vademecum\)](#)

[Conéctate \(/vademecum_auth?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-231013-ina+frente+al+alz+eacute+imer+en+pr+oacute+ximas+conferencias+cient+iacute+ficas_18862\)](#)

[Regístrate \(/vademecum_register?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-231013-ina+frente+al+alz+eacute+imer+en+pr+oacute+ximas+conferencias+cient+iacute+ficas_18862\)](#)



© Vidal Vademecum Spain | Cochabamba, 24. 28016 Madrid, España - Tel. 91 579 98 00 - Fax: 91 579 82 29

Vademecum.es está reconocido oficialmente por las autoridades sanitarias correspondientes como Soporte Válido para incluir publicidad de medicamentos o especialidades farmacéuticas de prescripción dirigida a los profesionales sanitarios (S.V.nº09/10-W-CM), concedida el 3 de diciembre de 2010.

Aviso : La información que figura en esta página web, está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que requiere una formación especializada para su correcta interpretación.

© Vidal Vademecum Spain | [Contacte con nosotros \(/contacto\)](#) | [Política de Privacidad \(/politica_privacidad\)](#) | [Aviso legal \(/aviso_legal\)](#) | [Política de Cookies \(/aviso_cookie\)](#) | [Configurar preferencias Cookies](#)

Logo Vidal Group

Araclon Biotech presentará nuevos datos clínicos de su vacuna frente al alzhéimer en próximas conferencias científicas

VADEMECUM - 13/10/2023 TERAPIAS (/busqueda-noticias-categoria_17-1)

Se presentarán los resultados finales del estudio de fase II del programa ABvac40 de Araclon en una sesión 'late-breaking' durante el Congreso de Ensayos Clínicos sobre la Enfermedad de Alzheimer CTAD 2023.



Está usted viendo una versión reducida de este contenido que está destinado a profesionales sanitarios.

Si usted es profesional sanitario podrá consultar la información completa. Para ello debe conectarse con su email y contraseña o registrarse.

[Conéctate](#)

[Regístrate](#)