



Cuidados Personales Noticias

Nosotras combatimos el Insomnio Menstrual para mejorar el sueño femenino

Descubre cómo una innovadora tecnología está transformando el descanso de las mujeres durante su periodo

Tissue Online Latin America • Hace 7 días 1 minuto de lectura



Foto: Essity

Las dificultades en el sueño son prevalentes en la sociedad actual, afectando alrededor del 20% de la población mundial, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Entre las mujeres, el ciclo menstrual y el insomnio están vinculados, con una de cada dos mujeres experimentando insomnio durante su periodo y perdiendo aproximadamente cinco meses de sueño en sus vidas, según la encuesta de Periodsomnia.

Factores como el estrés y problemas de salud influyen en la cantidad y calidad del sueño. Además, durante el ciclo menstrual, las molestias como manchados y la necesidad de cambiar toallas higiénicas interrumpen el descanso de las mujeres. Para abordar estos

problemas, la marca Nosotras de Essity ha desarrollado la tecnología Max CurV en sus toallas Nocturnas, brindando mayor comodidad durante la menstruación. Además, ofrecen consejos para mejorar el sueño durante este período.

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

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

 Fuente

Essity

Inicio > Bienestar

> Esto es lo que ocurre en tu cerebro cuando te quedas 'embobado'

Bienestar

Esto es lo que ocurre en tu cerebro cuando te quedas 'embobado'

COMPARTIR



La Paz, 11 de oct 2023 (ATB Digital).- Quedarse

"embobado" o "empanado" son expresiones

las que recurrimos muy a menudo cuando

alguien ha desconectado de su alrededor

nublada, no pestañear ni una sola vez... so

síntomas que nos llevan a comprobar que, efectivamente

alguien está en modo off. Estos términos "podrían referirse

ATB RADIO

EN VIVO

del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En concreto, la experta detalla que se trataría de un estado en el que los estímulos externos se atenúan: "En el cerebro se produce una menor actividad eléctrica cerebral con un incremento de la frecuencia de ondas lentas y una disminución de las ondas rápidas en el electroencefalograma". Todo ello lleva incluso a una sensación placentera debido a la "desconexión relativa con el medio externo que puede ir acompañada de un estado de relajación".

Un aspecto clave para entender estos pequeños lapsus temporales es la capacidad atencional, que no es otra que "aquella que nos mantiene atentos a los estímulos que pueden ocurrir en nuestro ambiente de forma voluntaria", define Marcos Llanero, miembro de la Junta Directiva de la Asociación Madrileña de Neurología (AMN). Eso sí, el especialista aclara que, en realidad, esta atención no es 100% voluntaria, sino que se trata de una habilidad cognitiva que depende de cada individuo: "Hay gente con más capacidad para atender un determinado asunto y gente que menos".

Cuando estamos "embobados", utilizamos nuestra capacidad atencional para estar centrados con nosotros mismos y en nuestros propios pensamientos. Llanero insiste en la idea de que esto no es siempre voluntario porque, por ejemplo, si de repente tenemos un problema serio, "la tendencia natural es recordarlo e intentar buscarle soluciones. En el momento en que esto ocupa gran parte de nuestro componente emocional, estamos poco atentos a lo que ocurre a nuestro alrededor y rumiamos la situación interna", añade. Asimismo, el miembro de la AMN resalta que en aquellas situaciones en las que no pensamos en nada, lo que estamos es descansando la mente.

ATB RADIO

Falta de sueño, ¿posible causa?

EN VIVO

"La escasez de sueño podría ser causa de somnolencia próxima a estados superficiales del sueño, con más o menos contenido en el pensamiento", responde Fernández,



también durante la vigilia.

Así, en los casos de personas somnolientas, estos lapsus temporales “pueden ser indicativos de una importante presión de sueño por llevar muchas horas sin dormir”, declara la experta de la SEN. “En cuanto a soñar despierto, desconectar de la continua actividad es un efecto beneficioso porque podría reducir el estrés y la ansiedad, así como mejorar la creatividad. Puede contribuir a llevar a cabo procesos cognitivos, asimilar metas y preocupaciones”, concreta.

¿Debe preocuparnos si nos ocurre mucho?

En los niños y los jóvenes, este fenómeno es muy frecuente y fisiológico. “Puede ser un problema si afecta a la atención sobre algo que debemos hacer o nos aleja del momento presente”, advierte Fernández.

Por último, en algunos casos este signo se ha asociado con una sintomatología depresiva. De acuerdo con la coordinadora de la SEN, “diferenciar este estado de somnolencia diurna para evitar consecuencias es fundamental, siendo necesario dormir un número de horas suficiente en un horario adecuado”.

(CUIDATEPLUS)

COMPARTIR



< NOTICIA PREVIA

NOTICIA SIGUIENTE >

TikTok: Permitirá que los usuarios puedan publicar directamente desde otras aplicaciones

Expertos preocupados: La IA podría consumir tanta electricidad como un país del tamaño de Irlanda

ATB RADIO

EN VIVO



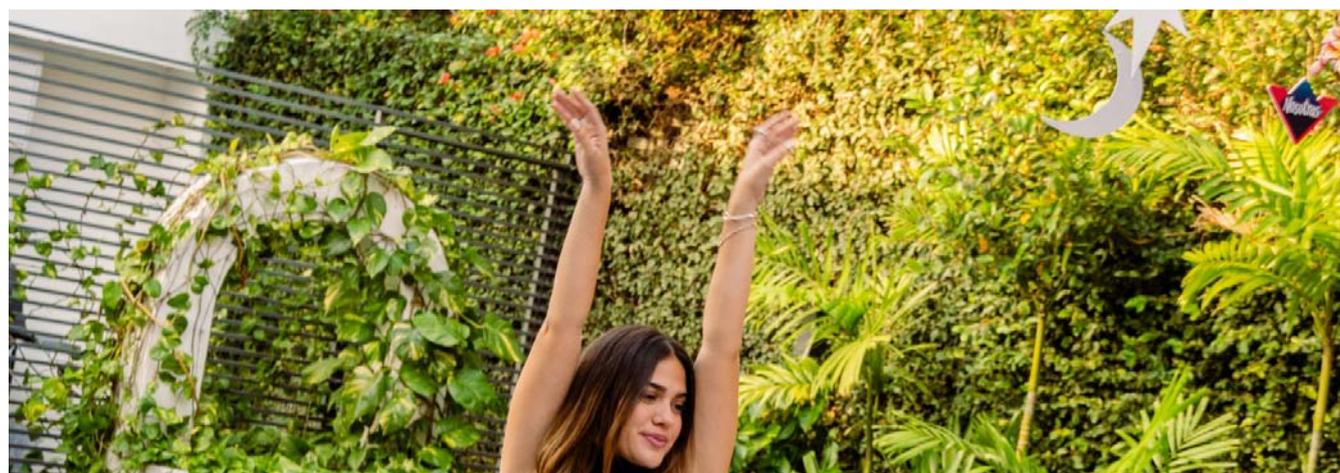


Insomnio menstrual: ¿Sabías que las mujeres pierden alrededor de 5 meses de sueño a lo largo de su vida?

Vida, Salud

12/10/2023

De acuerdo con Periodsomnia Survey, el 89% de las mujeres experimentan accidentes en la noche debido a la menstruación, este estudio fue realizado por Essity a nivel mundial.





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

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

Pensando en esto, Nosotras® la marca de protección femenina de Essity, empresa sueca

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

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

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

- Establece un horario: Trata siempre de ir a la cama y levantarte a la misma hora todos los días. Además, evita exponerte a la luz del celular por lo menos con una hora de antelación.

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

por Hortencia Rivera



XL

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

Viernes, 13 de Octubre de 2023, 1:14

Tiempo de lectura: **3 min.**



XL

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.



XL



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 reiría mucho viendo a todo el mundo tropezar y perder el equilibrio a mi lado, pero ~~tiempo que estoy tan concentrada que ni siquiera te da tiempo a reírte~~

XL

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.





XL



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'.





XL

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.

XL

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.

NOTICIAS RELACIONADAS

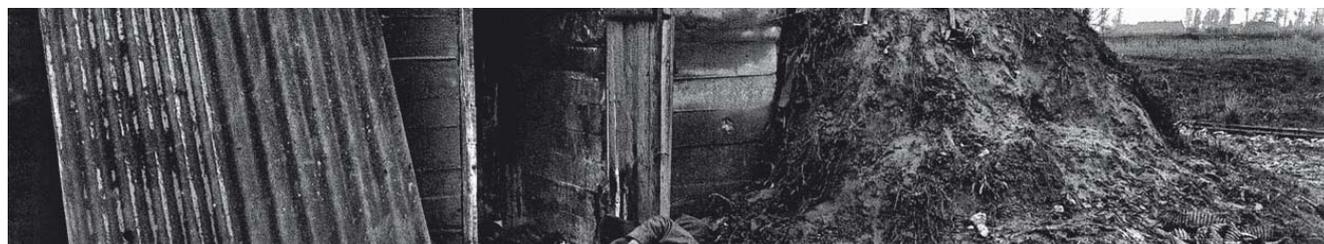


La familia real británica y el 'desmelene' de la inteligencia artificial



La fascinante realidad detrás de 'The Crown', contada por una dama de compañía

MÁS DE XLSEMANAL



Anuncio

-
-
-
-
-
-

MD MundoDeportivo.com Seguir

Sigue estos consejos para prevenir un accidente cerebrovascular

Historia de Montse Castejón • 1 d



Sigue estos consejos para prevenir un accidente cerebrovascular
© Image MundoDeportivo.com

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).

Qué puedes hacer con las cáscaras de naranjas



Patrocinado | Consejos y Trucos

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.

Continuar leyendo

Un sueño reparador

11/10/2023

¡Dormir! Todos dormimos, salvo que se sufra el poco frecuente insomnio mortal. El problema es que muchos de nosotros no lo hacemos bien. Lograr un buen descanso es fundamental para una existencia sana, protegiéndonos física y mentalmente, además de potenciar nuestra calidad de vida. Desafortunadamente, es frecuente que luchemos por conciliar el sueño, nos cueste despertarnos por la mañana y luego experimentemos cansancio sin razón a largo del día llegando incluso a la hipersomnia (facilidad de quedarse dormido en situaciones inusuales e incluso peligrosas).



123rflimited@madeleinesteinbach. Aceite esencial de melisa

Lo primero es tener la conciencia de que dormir bien permite a nuestro cuerpo y cerebro reparar y recuperarse del desgaste sufrido durante la vigilia; ese descanso nos ayuda a mantener un buen equilibrio hormonal, a controlar los niveles de azúcar, a reparar tejidos y a que el cerebro recupere capacidades cognitivas permitiéndole trabajar de manera efectiva. Además, es clave para la

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Puede obtener más información [aquí](#).



carácter funcional, conductual o ambiental. Insomnio, ansiedad, hipertiroidismo, enfermedades psiquiátricas o las que producen dolor, síndrome de las piernas inquietas y apnea del sueño o el uso y abuso de ciertos medicamentos, son sus causas funcionales más comunes. Las cenas copiosas, un colchón y almohada inadecuadas y un entorno demasiado luminoso, caluroso o ruidoso, el tabaquismo y el alcohol son hábitos y aspectos ambientales que dificultan un buen descanso.

El descanso en cifras

No deberíamos olvidar que un tercio de nuestra vida debería ser dedicada al descanso. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) «en la actualidad, más de 12 millones de personas se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finalizan el día muy cansados y, además, más de 4 millones padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave». La plataforma Pharma Market nos indica que «el 48% de la población adulta española y el 25% de la infantil carecen de un sueño de calidad».

La duración del sueño es uno de los factores importantes. Los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño por noche. Hay estudios que indican que los adultos que duermen menos de 6 horas tienen un 13% más riesgo de mortalidad que los adultos que duermen al menos 7 horas. Los adultos que duermen menos de 7 horas al día pueden tener un 30% más probabilidades de ser obesos que aquellos que lo hacen 9 horas o más.

***LAS CAUSAS DE NO ALCANZAR UN DESCANSO
ADECUADO PUEDEN SER DE CARÁCTER
FUNCIONAL, CONDUCTUAL O AMBIENTAL***

Cinco formas de mejorar el sueño

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Puede obtener más información [aquí](#).

Aceptar Rechazar



1. **Reservar el dormitorio para dormir.** Evitando usarlo para trabajar, mirar la televisión, comer, usar el PC o el teléfono. Conseguir una temperatura e iluminación adecuada es de mucha ayuda.
2. **Ajustar el estilo de vida.** Intentando mantener una rutina regular a la hora de acostarse, evitando beber alcohol o cafeína antes de acostarse. «Desconectarse» de la tecnología un par de horas antes de acostarse es una buena práctica.
3. **Intentar gestionar el estrés.** El estrés eleva los niveles de cortisol y esto no es adecuado a la hora de iniciar el descanso.
4. **Evitar las comidas copiosas** e intentar cenar al menos dos horas antes de acostarse.
5. **Hacer ejercicio moderado**, simplemente caminando 30-40 minutos diarios o practicar técnicas relajantes como el yoga.



123rf Limited©fizkes. Insomnio

Apoyarse en complementos alimenticios

Los complementos alimenticios de fuentes seleccionadas y en formulaciones diseñadas por especialistas, nos permiten aportar de

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Puede obtener más información [aquí](#).

Aceptar Rechazar

L-Teanina y Melisa

L-teanina es un aminoácido que se produce de forma natural en el té verde (*Camellia sinensis*) y se ha demostrado que posee propiedades antiestrés, antidepresivas, neuro protectoras y de mejora del rendimiento cognitivo.

La **Melisa**, toronjil o limoncillo (*Melissa officinalis*) ha sido una medicina y alimento popular durante miles de años; en el siglo XVII, el herbalista inglés Nicolas Culpepper notó que la melisa podía mejorar el estado de ánimo y promover un pensamiento claro, este uso se ha mantenido hasta nuestros días. Una de las formas principales en que se estima que la melisa reduce la sensación de estrés y mejora del estado de ánimo, es el aumento de los niveles cerebrales del neurotransmisor ácido gamma-aminobutírico (GABA), que tiene efectos ansiolíticos y calmantes, sin ser un sedante.

Combinando L-teanina con melisa se ayuda a mantener un **buen funcionamiento cognitivo y apoyar la relajación**. Son nutrientes que tienen un efecto muy rápido y calman sin atontar.

Extracto de Griffonia simplicifolia

Griffonia simplicifolia es una planta africana cuyas semillas contienen de forma natural el precursor de la serotonina 5-HTP (hidroxitriptofano), uno de los principales neurotransmisores que interviene en la producción de melatonina y que ayuda a conseguir unos buenos niveles para inducir al sueño y al descanso y a combatir los efectos del estrés crónico.

**COMBINANDO L-TEANINA CON MELISA SE
AYUDA A MANTENER UN BUEN
FUNCIONAMIENTO COGNITIVO Y APOYAR LA
RELAJACIÓN**



Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Puede obtener más información [aquí](#).

Aceptar Rechazar

conoce como el relajante natural y tener bajos niveles en el cuerpo de este mineral se ha asociado con malos ciclos de sueño. Mantener unos niveles óptimos es vital. Actualmente en el mercado existen formulaciones en cápsulas, comprimidos, y en copos, aceite o lociones para aplicación transdérmica.

Valeriana

La **valeriana** (*Valeriana officinalis*) es un remedio herbario tradicional que apoya el bienestar mental en casos de tensión y estrés ayudando a mantener un sueño natural. Es una planta de la familia Caprifoliaceae, originaria de los climas templados de Europa, Asia y América. El nombre valeriana, proviene de la palabra latina *valere*, que significa ser fuerte o saludable. Además de favorecer la calma y la relajación, también contribuye a la salud cardiovascular y digestiva.

Vitaminas C, B12, B6, D y E

A los conocidos beneficios de estas vitaminas se le suman cada día más estudios que demuestran su influencia en la regulación de los ciclos de sueño y vigilia, al ayudar a mantener sincronizados los ritmos circadianos, entre otras funciones relacionadas. Una forma de garantizar las cantidades mínimas adecuadas es incluir un buen multivitamínico que nos ayudará a mantener el equilibrio adecuado de nuestra homeostasis interna.

Para concluir

Todos estos nutrientes se pueden tomar alimenticios de forma individual o como complejo nutricional; si están formulados de forma equilibrada, de buenas fuentes veganas 100% naturales, en formas altamente biodisponibles y sin excipientes indeseados, podrán trabajar en sinergia y sintonía ayudando a conseguir las cantidades mínimas que requiere la bioquímica de nuestro organismo y conseguir así un sueño reparador. Aquellas personas



Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Puede obtener más información [aquí](#).

Aceptar Rechazar

UNCATEGORIZED

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

By *Jhorman Cruz* octubre 10, 2023

La Razón – Caracas, 10 de octubre de 2023. Por el momento, en España afecta a más de 120.000 personas. Los síntomas más habituales, según la Clínica Universitaria de Navarra, son la pérdida de fuerza en la mitad del cuerpo (cara, brazo y pierna del mismo lado), dificultad para hablar, pérdida de sensibilidad u hormigueos en la mitad del cuerpo, pérdida repentina de la visión en un ojo y dolor de cabeza muy intenso distinto del habitual.

Causas del ictus

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

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

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

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

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

Asia se llevará la peor parte

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

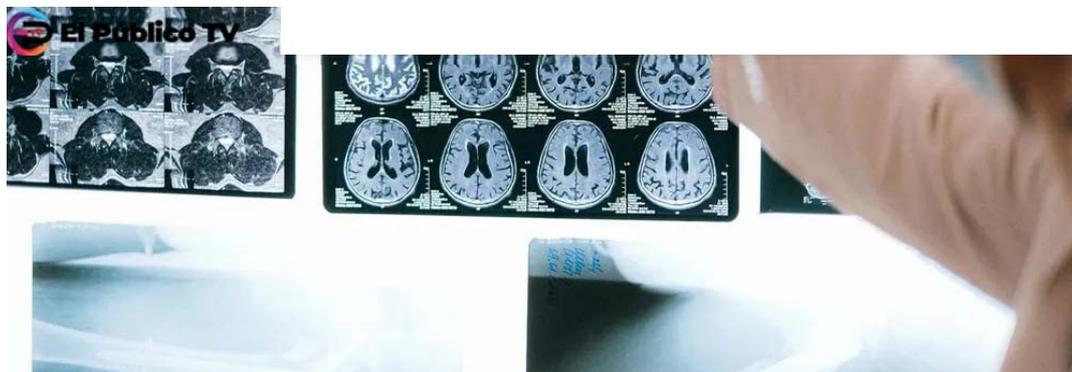
“**Asia** representó, con diferencia, la mayor proporción de muertes por accidentes cerebrovasculares a nivel mundial en 2020 (61%, alrededor de 4,1 millones de fallecimientos) y se prevé que aumente el 69% para 2050 (6,6 millones de muertes), mientras que en África el incremento será del 8%”, afirma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

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

Ictus: solo la mitad de los españoles conoce sus síntomas

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





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

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

Causas del ictus

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

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

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

- Desarrollar sistemas de vigilancia de bajo costo que proporcionen datos epidemiológicos precisos los accidentes cerebrovasculares para guiar la prevención y el tratamiento.
- Aumentar la conciencia pública y la adopción de medidas para mejorar los estilos de vida saludables, por ejemplo, mediante las nuevas tecnologías.
- Priorizar la efectividad de los servicios de atención de accidentes cerebrovasculares agudos y una asignación adecuada de recursos a nivel nacional y regional.

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

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

- Dejar de fumar
- Controlar el consumo de azúcar
- Moderar el consumo de alcohol
- Reducir la presión arterial
- Controlar el peso
- Seguir una dieta equilibrada
- Hacer ejercicio físico de forma regular
- Evitar el estrés y vigilar el sueño
- Tomarse el pulso
- Vigilar el colesterol

Sigue a El Público TV en *Telegram, Instagram y Twitter*

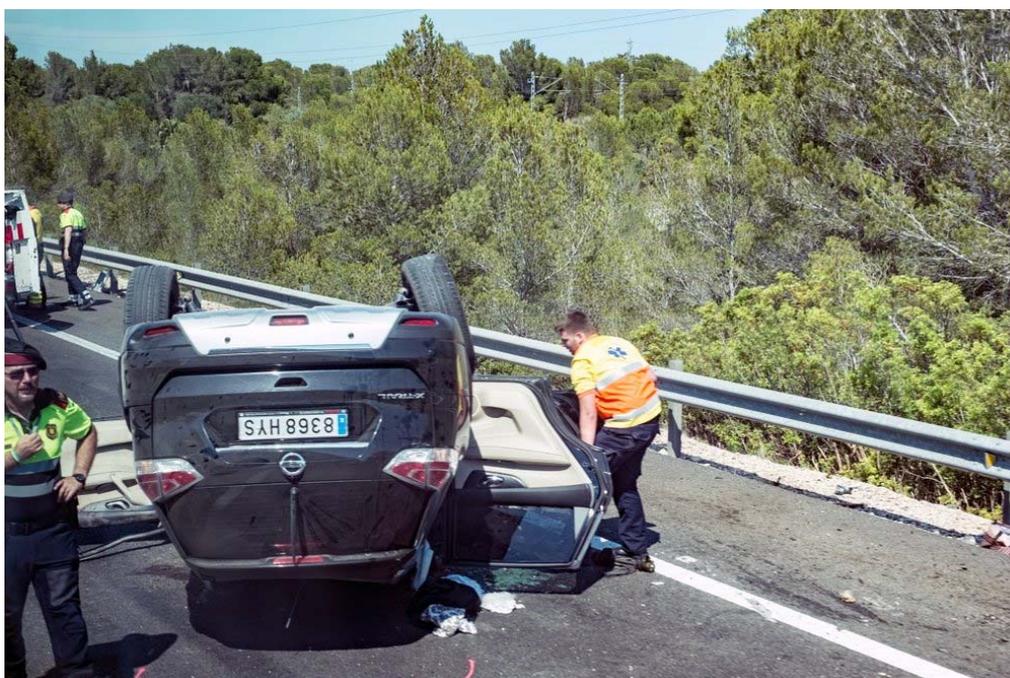


Noticias locales Política

La DGT destaca el problema que provoca 75 muertes al año en las carreteras españolas « Euro Weekly News



Remon Buul • Hace 2 días 🔥 2 📖 2 minutos de lectura





La DGT, en su constante esfuerzo por reducir la siniestralidad en carretera, viene ofreciendo a los conductores valiosos consejos, como la seguridad en las zonas escolares. Sin embargo, lo que últimamente ha acaparado la atención es el peligro de conducir fatigado.

Lo más leído en Euro Weekly News

Los expertos en movilidad, haciéndose eco de la opinión de Auto Bild, advierten que conducir con sueño conlleva un riesgo equivalente al de conducir en estado de ebriedad. En ambos escenarios, las posibilidades de que se produzca un accidente se quintuplican y, cuando se combinan los dos, el riesgo se multiplica hasta alcanzar una asombrosa probabilidad 30 veces mayor.

Somnolencia al conducir

Para llamar la atención sobre este tema crítico, la DGT organizó un evento centrado en la somnolencia y la conducción. Durante el acto, Pere Navarro, director general de la DGT, destacó que el 42 por ciento de los accidentes mortales se producen fuera de la carretera, y el 38 por ciento de las víctimas mortales se atribuyen a la distracción del conductor.

Navarro describió la conducción con sueño como «un problema de salud pública» que merece especial atención. Aunque es complicado precisar el número exacto de accidentes provocados por conductores que se quedan dormidos, la Guardia Civil estima que, sólo en 2021, el 7 por ciento de los accidentes mortales fueron causados por esto.

Durante la última década, al menos 75 personas han perdido trágicamente la vida cada año debido a conducir con sueño, y otras 250 han sufrido lesiones graves. Esto subraya la urgente necesidad de adoptar medidas de seguridad vial.

Privación del sueño en España

Según datos de la Sociedad Española del Sueño, los españoles duermen una media de apenas 6,8 horas por noche. Además, la Sociedad Española de Neurología revela que el 30 por ciento de la población padece algún tipo de trastorno del sueño y el 4 por ciento padece problemas crónicos de sueño.

Estas preocupantes estadísticas resaltan la naturaleza generalizada de los problemas de sueño, que pueden trasladarse del dormitorio a la carretera, lo que supone un riesgo importante para la seguridad pública.

Gracias por tomarse el tiempo de leer este artículo. Recuerde volver y consultar el sitio web de The Euro Weekly News para conocer todas las noticias locales e internacionales actualizadas y recuerde que también puede seguirnos en Facebook e Instagram.

euroweeklynews En

#año

#carreteras

#destaca

#DGT

#españolas

#euro

#Las

#muertes

#News

#problema

#provoca

#Weekly

SOCIEDAD

Noticias

SALUD GRIPE

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

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.

Agencia EFE

Tiempo de lectura: 1' 11 oct 2023 - 15:09

| Actualizado 15:10

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.

PUBLICIDAD

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.

[VER COMENTARIOS \(0\)](#) ▾

LO MÁS

[Leído](#) [Escuchado](#) [Visto](#) [Compartido](#)



1 La reflexión de Juanma Castaño tras escuchar la réplica de Carvajal a Aitana Bonmatí: "Clarísima"



COMUNIDAD ◊ SALUD

La Puerta del Sol se ilumina de azul e padecen tumor cerebral

Gaceticin Madrid | 14 octubre, 2023

COMPARTIR



Property News



Inmobiliarias Furiosas Ante Este Nuevo Modelo de Venta de Casas

Esta página utiliza cookies para mejorar la experiencia de navegación. Al continuar navegando aceptas el uso que hacemos de las cookies.

[Configuración de cookies](#)

Aceptar

[Más información](#)



Cada año se diagnostican en España más de 5.000 nuevos casos de esta enfermedad, que supone aproximadamente el 2% de todos los cánceres que afectan a la Sociedad Española de Neurología (SEN).



PINCHA AQUÍ
NOTICIAS DE MADRID



GACETÍN MADRID
Periódico digital de la Ciudad de Madrid

Property News



Inmobiliarias Furiosas Ante Este Nuevo Modelo de Venta de Casas

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 media y la generación de campos eléctricos.

El Instituto Madrileño de Estudios Avanzados IMDEA Materiales y la Universidad Politécnica de Madrid

Esta página utiliza cookies para mejorar la experiencia de navegación. Al continuar navegando aceptas el uso que hacemos de las cookies.

[Configuración de cookies](#)

Aceptar

[Más información](#)



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.



Rebeca Gil

14-10-23 | 08:00 | Actualizado a las 08:01



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

PUBLICIDAD

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.

RELACIONADAS

Tembor esencial: ¿En qué se diferencia del párkinson? ¿Cuándo debería preocuparme e ir al médico?

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

"La próxima pandemia es solo cuestión de tiempo" y estos virus podrían ser los responsables

- 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

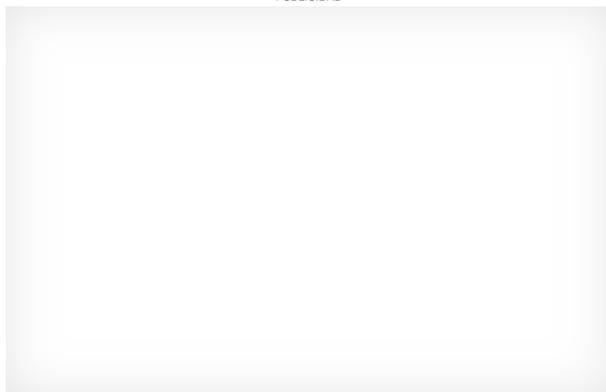
En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ya hay más de 9 millones de personas (**alrededor del 20% de la población**) con alguna enfermedad neurológica.

- 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 no solo provocan muertes

PUBLICIDAD



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

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.

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.



Consulta aquí todas las noticias de El Periódico Extremadura

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 Neurología - enfermedades cardiovasculares - Responde el doctor - alzheimer - Ictus

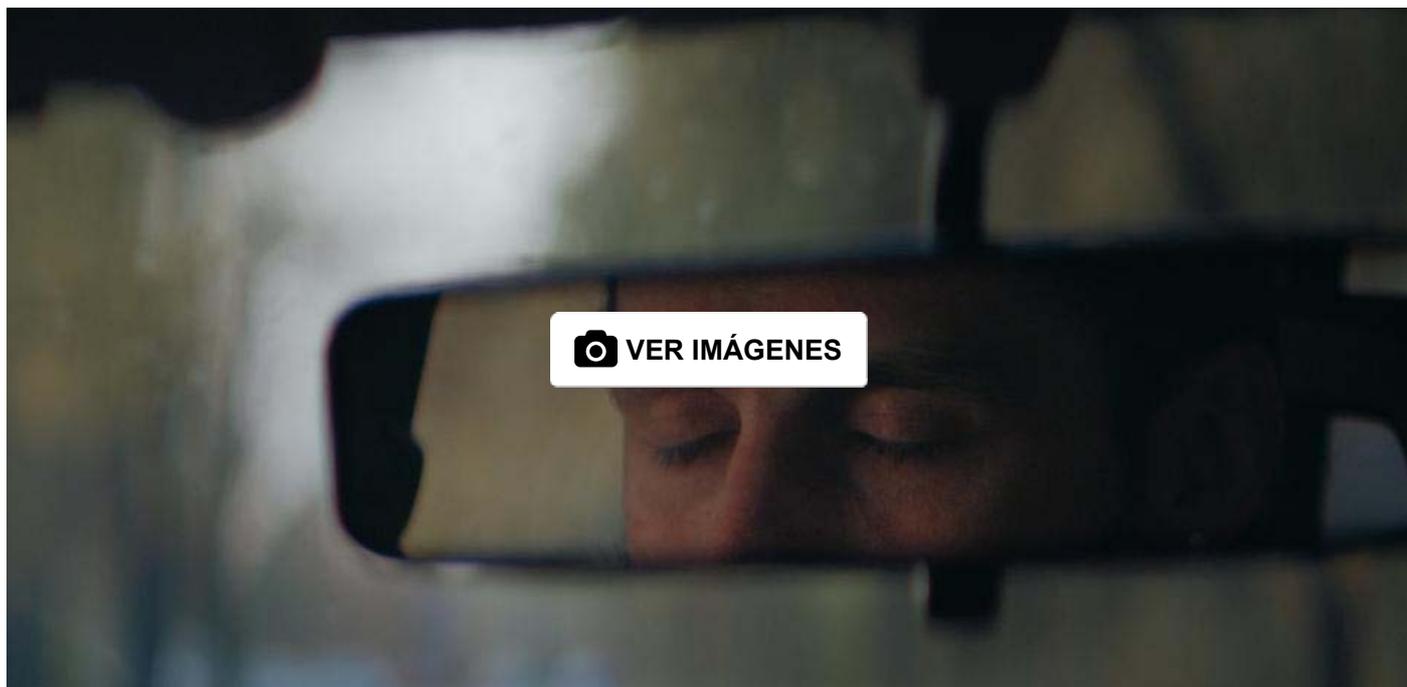


ACTUALIDAD / VEHÍCULOS / MOVILIDAD / NORMATIVA / CONSEJOS / CAF SUSCRÍBETE

SINIESTROS EVITABLES

La DGT alerta de un problema de salud pública minusvalorado que afecta a la seguridad vial

La somnolencia al volante podría estar detrás del 7% de los accidentes mortales



La Agrupación de Tráfico de la Guardia Civil estima que el 7% de los accidentes mortales son debidos a la somnolencia (Getty Images/iStockphoto)



LA VANGUARDIA
BARCELONA

12/10/2023 07:00 | Actualizado a 12/10/2023 09:00

Cada año, 75 personas pierden la vida y 250 resultan heridas graves por culpa de la **somnolencia al volante**. Este dato, dado a conocer por la



Dirección General de Tráfico (DGT) durante la celebración de la *Jornada Sueño y Conducción*, revela un problema de salud pública que pone de manifiesto la necesidad de concienciar a los conductores sobre los peligros de la fatiga al manejar un vehículo.

Las cifras son alarmantes. La Agrupación de Tráfico de la Guardia Civil sospecha que solo en 2021, el 7% de los accidentes mortales podrían estar causados por la somnolencia al volante. Una estimación que refrendan las estadísticas recogidas por la Sociedad Española del Sueño, que señalan que dormimos una media de 6,8 horas cada noche, es decir, por debajo de las 7 a 9 horas que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS). Asimismo, la Sociedad Española de Neurología afirma que un 30% de la población padece algún tipo de trastorno del sueño (el 4% de forma crónica).



El sueño y la fatiga reducen la capacidad de concentración (Andrii Starunskyi)

Dormir menos horas de las necesarias puede acabar en tragedia en la carretera porque provoca una somnolencia diurna que se agrava **si se consumen drogas o alcohol** o cierto tipo de **medicamentos**, especialmente **psicofármacos**. El riesgo de que un conductor que ha dormido solo 5 horas sufra un siniestro de tráfico es 5 veces mayor al de una persona descansada. Si se combina sueño y alcohol, ese riesgo se multiplica por 30.

Lee también

Las pautas básicas que debes seguir para combatir la peligrosa fatiga en la conducción

LETICIA DOMINGUEZ



¿Cada cuánto tiempo hay que parar a descansar cuando conduces?

ÁLEX FRUTOS

La somnolencia al volante

La influencia que la somnolencia ejerce sobre el cerebro de los conductores es demoledora: la capacidad de respuesta y de concentración es baja y las maniobras no son tan precisas. También se alteran los reflejos y se conduce de forma más agresiva. Sin embargo, si hay algo en lo que la falta de descanso tiene un impacto particularmente peligroso es la percepción de riesgo, señalan los expertos.

Cada año, la somnolencia al volante se cobra 75 vidas y deja 250 heridos graves

El accidente más común

El siniestro vial típico provocado por el sueño es una salida de vía, que suele producirse de noche y en la que el conductor viaja solo e impacta contra un objeto. El resultado suele ser mortal porque la víctima no frena: estaba dormida, relata la DGT en la revista *Tráfico y Seguridad Vial*.



El accidente tipo por somnolencia es una salida de vía de noche (Emergencias Madrid / EFE)

La probabilidad de este tipo de accidentes podría reducirse a medida que los vehículos adopten cada vez más los **Sistemas Avanzados de Ayuda a la Conducción** (ADAS, por sus siglas en inglés), que incluyen características diseñadas para ayudar a prevenir la somnolencia y sus efectos en la conducción. El frenado de emergencia es uno de los elementos más eficaces para prevenir un accidente con consecuencias fatales.

Los expertos destacan que poner el aire acondicionado, abrir las ventanillas o escuchar música no son medidas



efectivas para luchar contra el sueño

Por otro lado, el protocolo **Euro NCAP** contempla avanzar en otros aspectos relacionados con los ADAS para el mantenimiento del coche en el carril.

Paradas para descansar

Tráfico recomienda que durante trayectos largos los conductores realicen paradas para descansar **cada 2 horas o cada 200 kilómetros**. Esta práctica ayuda a reducir la fatiga y el riesgo de accidentes relacionados con la somnolencia al volante, permitiendo a los automovilistas estirar las piernas, descansar la vista y mantenerse alerta durante el viaje.



De no hacerlo, es probable que aparezca la sensación de sueño y fatiga, lo que aumenta significativamente el riesgo de sufrir un accidente relacionado con la somnolencia al volante. Además de los bostezos y cabezadas existen otros síntomas que anuncian la inminencia del sueño, como la mente divagando, inquietud en el asiento o la incapacidad de recordar lo que ha sucedido en los últimos kilómetros.

En los viajes largos, la DGT aconseja hacer una pausa cada dos horas o 200 kilómetros para descansar (Getty Images)

Aun así, el 61% de los conductores encuestados por un estudio de la Fundación Línea Directa sobre accidentalidad durante los periodos



vacacionales con datos entre 2012 y 2021 reconocía no descansar cada 200 kilómetros o 2 horas, como recomienda la DGT, y 1,5 millones trataba de vencer el cansancio y completar su ruta porque lo preferían a hacer un alto en el camino.

Según Álvaro Gómez, director del Observatorio de Seguridad Vial de la DGT, hay que hacer pedagogía sobre el peligro de la somnolencia en la conducción. “Poner el aire acondicionado, escuchar música, abrir las ventanas, acelerar, hablar con el copiloto... son medidas que no tienen ningún impacto con lo que sí se debería hacer, que es parar y descansar o dejar que conduzca otra persona”.





(http://www.fundacionfrenoalictus.com/aguasresiduales/aguasresiduales/aguasresiduales/info/?sub_confirmation=1)

MICROCOM
Soluciones profesionales para supervisión de instalaciones remotas



Nemos N200+
Datalogger GPRS autónomo



(media-superior/JSPXtLYT1BRT3A5XrsBceRpXYsRdW4JdSs)



(./)

Búsqueda rápida en AR.INFO

[VER PATROCINADORES \(CONOCENOS/PATROCINADORES\)](#)

[VER ORGANISMOS PÚBLICOS QUE NOS APOYAN \(ORGANISMOS-PUBLICOS\)](#)

PUBLICIDAD

Nuestra agenda 2030 comenzó a escribirse en 1972



(media/t6eZ6wN251I1vMYJOVYQxGfykWqC1ygzOoO)

[🏠 \(./\)](#) / [Revista](#) / [Noticias \(revista/noticias\)](#)

Noticias



Uso de Cookies

Este Sitio Web utiliza cookies propias y de terceros. Consulta el [Aviso Legal \(/aviso-legal\)](#), [Política de Privacidad \(/aviso-legal\)](#) y la [Política de Cookies \(/politica-cookies\)](#).



aqualia
 Buscamos contribuir siempre a mejorar el bienestar de las personas.

www.aqualia.com
aqualia@aqualia.com
 913 59 54 00

Más información en nuestra **GUÍA DE EMPRESAS**

(media/t6eZ6wN251I1vMYJOVYQxGfykWqC1ygzOoO?pos=guia)

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

354

in

(https://twitter.com/...)
 (https://www.linkedin.com
 /article?mini=true&
 /intent url=https:
 /tweet?text=La
 Fundación Freno
 al Ictus reconoce
 a Aqualia como
 'Espacio Cerebroprotegido'
 https://www.aqualia.com/revista/la-fundacion-freno-ictus-reconoce-a-aqualia-como-espacio-cerebroprotegido/&url=http://www.aguasresiduales.info/revista/la-fundacion-freno-ictus-reconoce-a-aqualia-como-espacio-cerebroprotegido&ro=false)

13/10/2023

Reconocimientos

Uso de Cookies

Este Sitio Web utiliza cookies propias y de terceros. Consulta el [Aviso Legal \(/aviso-legal\)](/aviso-legal), [Política de Privacidad \(/politica-privacidad\)](/politica-privacidad) y la [Política de Cookies \(/politica-cookies\)](/politica-cookies).



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

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

Detalles del proyecto

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

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

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

Uso de Cookies

Este Sitio Web utiliza cookies propias y de terceros. Consulta el [Aviso Legal \(/aviso-legal\)](#), [Política de Privacidad \(/aviso-legal\)](#) y la [Política de Cookies \(/politica-cookies\)](#).

Aceptar

Cambiar preferencias





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

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

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

Uso de Cookies

Este Sitio Web utiliza cookies propias y de terceros. Consulta el [Aviso Legal \(/aviso-legal\)](#), [Política de Privacidad \(/aviso-legal\)](#) y la [Política de Cookies \(/politica-cookies\)](#).

🌐 Fuente www.aqualia.com (<http://www.aqualia.com>)





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.



Rebeca Gil

14-10-23 | 08:00 | Actualizado a las 08:01



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

PUBLICIDAD

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.

RELACIONADAS

Tembor esencial: ¿En qué se diferencia del parkinson? ¿Cuándo debería preocuparme e ir al médico?

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

"La próxima pandemia es solo cuestión de tiempo" y estos virus podrían ser los responsables

- 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 STEVANOWIC, 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

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.

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.



Consulta aquí todas las noticias de La Nueva España

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 Neurología - enfermedades cardiovasculares - Responde el doctor - alzheimer - Ictus

TE PUEDE INTERESAR

2023-10-13

El desayuno de la reina Letizia para cuidar la línea: mucho más barato, fácil y rico de ...



2023-10-16

Reabierta la Ronda de Dalt en sentido Llobregat tras haber estado cortada por un accidente ...



Sociedad

Roche anuncia resultados positivos en personas con esclerosis múltiple tras diez años de tratamiento

El 77% de las personas con Esclerosis Múltiple Recurrente permanece libre de progresión de la discapacidad y el 92% sigue sin necesitar un apoyo para caminar

- «Esperamos que los inhibidores de BTK frenen el avance de la esclerosis»
- Descubren que la leche puede exacerbar los síntomas de la esclerosis múltiple
- Un fármaco oral que retrasa la evolución de la esclerosis múltiple, las recaídas y la fatiga



▲Cada año se diagnostican en España 2.500 nuevos casos de esclerosis múltiple La Razón

MARÍA BARRIEGO



Madrid Creada: 12.10.2023 11:23
Última actualización: 12.10.2023 11:24

La esclerosis múltiple afecta a más de 2,8 millones de personas en todo el mundo. Es una enfermedad crónica y degenerativa del sistema nervioso central,

que se produce cuando el sistema inmunológico ataca por error a la mielina. Esta, cuando se ve afectada, hace que disminuyan o se detengan los impulsos nerviosos, lo que provoca los diferentes síntomas de esta enfermedad llamada la enfermedad de las mil caras porque no afecta a todos por igual.

MÁS NOTICIAS



Salud

El secreto para mejorar la memoria y la eficacia intelectual está en un sencillo hábito español



Psicología

Los 25 mayores arrepentimientos en la vejez

La Esclerosis Múltiple Recurrente (EMR) es la forma más común de la enfermedad y se caracteriza por episodios de síntomas nuevos o que empeoran (brotes) seguidos de periodos de recuperación. Aproximadamente el 85% de las personas con EM son diagnosticadas inicialmente de EMR.

Pues bien, hay buenas noticias para los pacientes, ya que, tal y como informa Roche, el 77% de las personas con Esclerosis Múltiple Recurrente (EMR) que han estado 10 años de tratamiento con el principio activo ocrelizumab permaneció libre de progresión de la discapacidad a las 48 semanas y el 92% sigue sin necesitar un apoyo para caminar.

Se trata del primer y único tratamiento modificador de la enfermedad en EM que beneficia tanto a las personas con EMR como con Esclerosis Múltiple Primaria Progresiva (EMPP) y cuenta ya con 10 años de datos de seguimiento de sus tres ensayos fase III.

En concreto, los nuevos datos de seguridad analizados en 6.155 pacientes han demostrado que después de una década de tratamiento continuo, en los pacientes con EMPP, el 36% estaba libre de progresión de discapacidad a las 48 semanas y el 80% de los pacientes seguía siendo capaz de caminar.

Los datos a largo plazo refuerzan la importancia crítica del **tratamiento precoz para preservar la función** en todo el espectro de la EM mostrando un riesgo menor de alcanzar eventos de discapacidad en pacientes con EMR y EMPP que iniciaron el tratamiento antes.

Los nuevos datos avalan aún más el perfil favorable de riesgo-beneficio del medicamento, que se ha mantenido consistente a lo largo de 10 años.

En cuanto a los riesgos del tratamiento en la población de exposición total (EMR y EMP), las tasas de infecciones serias y neoplasias malignas se han mantenido dentro del intervalo notificado para pacientes con EM en registros con datos de práctica clínica.

La exposición más prolongada a este principio activo no conlevó un aumento del riesgo de infecciones serias, independientemente del estado de la inmunoglobulina G (IgG) de los pacientes.

La EM puede causar una amplia gama de síntomas, como debilidad muscular, fatiga y dificultad para ver, y puede acabar provocando discapacidad. La mayoría de las personas con EM experimentan su primer síntoma entre los 20 y los 40 años de edad.

Es la segunda causa de discapacidad y la segunda enfermedad neurológica más frecuente en los adultos jóvenes españoles, con 55.000 personas afectadas y un 20% de nuevos casos cada año, según el informe publicado este año por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Las personas con todas las formas de EM experimentan una progresión de la enfermedad desde el comienzo, incluso si sus síntomas clínicos no son aparentes o no parecen empeorar.

Los retrasos en el diagnóstico y el tratamiento pueden repercutir negativamente en la salud física y mental de estos pacientes.

ARCHIVADO EN:

Salud

 0 [Ver comentarios](#)



Más leídas

1 [Vivienda](#)
Estas son las razones por las que los suministros deben estar a nombre del inquilino

2 [Viral](#)



SUSCRÍBETE

EN DIRECTO Guerra entre Israel y Hamás | Siga la última hora del conflicto

Una paciente con alzhéimer apoya sus manos sobre un bastón.

El nuevo síntoma que se vincula con el alzhéimer temprano: predice quién lo sufrirá en unos años

Un nuevo estudio publicado en la revista 'Current Biology' apunta que tener dificultades para girar al caminar podría ser un signo de esta enfermedad.

13 octubre, 2023 - 01:16

GUARDAR

EN: [ALZHEIMER](#) [INVESTIGACIÓN](#) [NEUROLOGÍA](#) ...

J. A. Gómez

PORTADA

CIENCIA

SIGUIENTE

[SUSCRÍBETE](#)

triplicarse. Así lo ha advertido la Organización Mundial de la Salud (OMS) en distintas ocasiones, que apunta que el número de pacientes llegará a los **152 millones en 2050**. Los expertos no dudan en hablar, desde hace tiempo, de una "epidemia silenciosa".

Son muchas las investigaciones que se están realizando actualmente para poder avanzar en el diagnóstico temprano de enfermedades neurodegenerativas tan dramáticas como el alzhéimer. Si bien es cierto que aún no existe una terapia que modifique sustancialmente el curso de esta enfermedad, sí que están surgiendo **nuevos tratamientos** que **enlentecen el deterioro cognitivo**. Por eso, al igual que ocurre con el cáncer, el alzhéimer también es importante detectarlo cuanto antes.

Ahora, un **nuevo estudio** publicado en la revista *Current Biology*, apunta a un signo que podría vincularse con el desarrollo de alzhéimer. En concreto, el trabajo de investigación elaborado por científicos de la University College London (UCL) señala que las personas con enfermedad de Alzheimer temprana tienen **dificultades para girar al caminar**.



SUSCRÍBETE

Los investigadores, dirigidos por el profesor Neil Burgess y sus colegas del Instituto de Neurociencia Cognitiva de la UCL agruparon a los sujetos de estudio en tres grupos distintos. El primero lo componían los participantes más jóvenes y sanos (31 en total); el segundo, participantes ancianos sanos (36 sujetos); y el último, pacientes con deterioro cognitivo leve (43 sujetos).

Recomendado por Outbrain

Madrid: Este pequeño invento puede revolucionar tu audición

hearclear

Este es el costo de ser incinerado en San Sebastián De Los Reyes

Lifestyletrendshq

Durante la prueba, los participantes recorrieron **un circuito en el que tenían que seguir distintos conos numerados**. Los conos formaban dos líneas rectas que estaban conectadas por una curva. Los participantes en el estudio, tras llegar al final, debían volver a la posición inicial.

Así, la tarea se realizó bajo **tres condiciones ambientales diferentes** destinadas a enfatizar las habilidades de navegación de los participantes: un entorno virtual sin cambios; con el terreno siendo reemplazo por una textura simple; y con la eliminación temporal de todos los puntos de referencia en la realidad virtual.



constantemente los giros en la ruta y mostraban una mayor variabilidad en su sentido de la orientación. Sin embargo, esos fallos específicos no se observaron en los participantes mayores sanos ni en las personas con deterioro cognitivo leve, que no mostraban signos subyacentes de alzhéimer.

"Esto sugiere que estos errores de navegación son específicos de la enfermedad de alzhéimer (en lugar de una extensión del envejecimiento saludable o del deterioro cognitivo general) y **podrían ayudar con el diagnóstico**", escriben los investigadores en el estudio.

"Nuestros hallazgos ofrecen una nueva vía para el diagnóstico temprano de la enfermedad de Alzheimer al centrarse en errores de navegación específicos. Sin embargo, sabemos que **se necesitan más trabajos para confirmar estos primeros hallazgos**", relata Andrea Castegnaro, autor principal del estudio.

La intención de los investigadores de la UCL es desarrollar pruebas prácticas que puedan integrarse fácilmente en "entornos clínicos", teniendo en cuenta limitaciones comunes como el espacio y el tiempo limitados. "Las pruebas de navegación tradicionales conllevan **requisitos que resultan difíciles de cumplir en un entorno clínico**. Nuestra investigación se centra en aspectos específicos de la navegación que se adaptan mejor a estas limitaciones", subraya Castegnaro, quien señala que están diseñando pruebas para que sean rápidas y completas y que puedan aportar datos suficientes para obtener un diagnóstico fiable.

Se estima que en España hay actualmente **800.000 personas que sufren alzhéimer**. En nuestro país, esta enfermedad concentra el 60% de los casos de demencia y cerca del 30% no están diagnosticados, según la Sociedad Española de Neurología. En Estados Unidos, algunos estudios apuntan que el número de personas de 65 años o más que padecen alzhéimer podría duplicarse en poco más de 30 años. Estas proyecciones hablan bien de el tsunami de casos que podría llegar a los sistemas nacionales de salud en sólo unos años.

[SUSCRÍBETE](#)

y amiloides pueden suponer una revolución en el diagnóstico temprano, los investigadores de la UCL apuntan que **"estas pruebas por sí solas podrían no ser suficientes"**.

"Aún se necesitan evaluaciones cognitivas para comprender cuándo se desarrolla el primer deterioro cognitivo, y cuando se trata de pruebas de memoria espacial, a menudo se basan en la competencia verbal. Nuestras pruebas tienen como objetivo ofrecer una herramienta más práctica que no dependa del idioma o el origen cultural", zanja Castegnaro.

SIGUE LOS TEMAS QUE TE INTERESAN

[+ ALZHEIMER](#) [+ INVESTIGACIÓN](#) [+ NEUROLOGÍA](#)



Te recomendamos

Recomendado por **Outbrain**

PORTADA

CIENCIA

SIGUIENTE



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.



Rebeca Gil

14-10-23 | 07:00 | Actualizado a las 07:01



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

PUBLICIDAD

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.

RELACIONADAS

Tembor esencial: ¿En qué se diferencia del párkinson? ¿Cuándo debería preocuparme e ir al médico?

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

"La próxima pandemia es solo cuestión de tiempo" y estos virus podrían ser los responsables

- 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

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**.

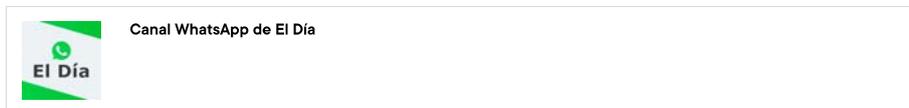
5.- Socializar. El aislamiento social y la incomunicación pueden provocar deterioro cognitivo en el futuro.

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.

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 Neurología - enfermedades cardiovasculares - Responde el doctor - Alzheimer - Ictus

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

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

Newsroom Infobae

~2 minutos

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

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](#)

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

Alerta por el aumento de ictus: un estudio estima 10 millones de muertes al año en el mundo en 2050

Newsroom Infobae

5-6 minutos

0 seconds of 1 minute, 51 seconds Volume 90%

El ictus: qué es, cuáles son los síntomas y cómo prevenirlo
Los [ictus](#) o **accidentes cerebrovasculares** podrían causar casi **10 millones de muertes al año para 2050** si no se toman medidas, principalmente en los países de menos ingresos, con un coste global de unos 2,3 billones de dólares anuales, dice un estudio publicado este lunes en *The Lancet Neurology*.

Una comisión formada por New World Stroke Organization y Lancet Neurology ha realizado un análisis epidemiológico que proyecta que los decesos por **infartos cerebrales** aumentarán casi un 50 % en el periodo, 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 (PIBM)** y los **países de ingresos altos (PIA)**.

Te puede interesar: [Este es el alimento más sano del mundo y poco consumido en España, según la ciencia](#)

El estudio calcula que las muertes por accidente cerebrovascular en los PIBM pasará de 5,7 millones en 2020 a 8,8 millones en 2050, mientras que los PIA se mantendrán

prácticamente sin cambios, en alrededor de 900.000 entre 2020 y 2050.

En 2050, se prevé que el 91 % de las muertes por ictus se produzcan en los PIBM, frente a un 9 % en los PIA. Esto contrasta con la proporción en 2020, de un 86 y un 14 %, respectivamente, dicen los investigadores.

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



Un hombre sufre síntomas de un ictus (Shutterstock)

El análisis económico recogido en el estudio indica que el tratamiento, la **rehabilitación** y los **costes indirectos del accidente cerebrovascular** podrían más que duplicarse, de 891.000 millones de dólares en 2020 hasta 2,3 billones en 2050.

El número de personas que sufren un **derrame cerebral**, mueren o quedan discapacitadas a causa de esta afección casi se ha duplicado en los últimos 30 años a nivel global, si bien la gran mayoría está en los países de ingresos bajos y medios, sobre todo en Asia y África, donde la prevalencia aumenta a un ritmo más rápido que en los territorios ricos.

Los expertos señalan que, si bien se prevé que la tasa de mortalidad mundial entre las personas mayores de 60 años caiga un 36 % (de 566 muertes por 100.000 habitantes en 2020 a 362 en 2050), entre los menores de 60 años se reducirá solo un 23 % (de 13 a 10 por 100.000 habitantes entre 2020 y 2050).

La Comisión afirma que la menor reducción entre la población más joven podría estar relacionada con los crecientes niveles de diabetes y obesidad en ese grupo de edad. En base a sus hallazgos, los autores hacen doce recomendaciones en las áreas de vigilancia, prevención, **cuidados intensivos** y rehabilitación.

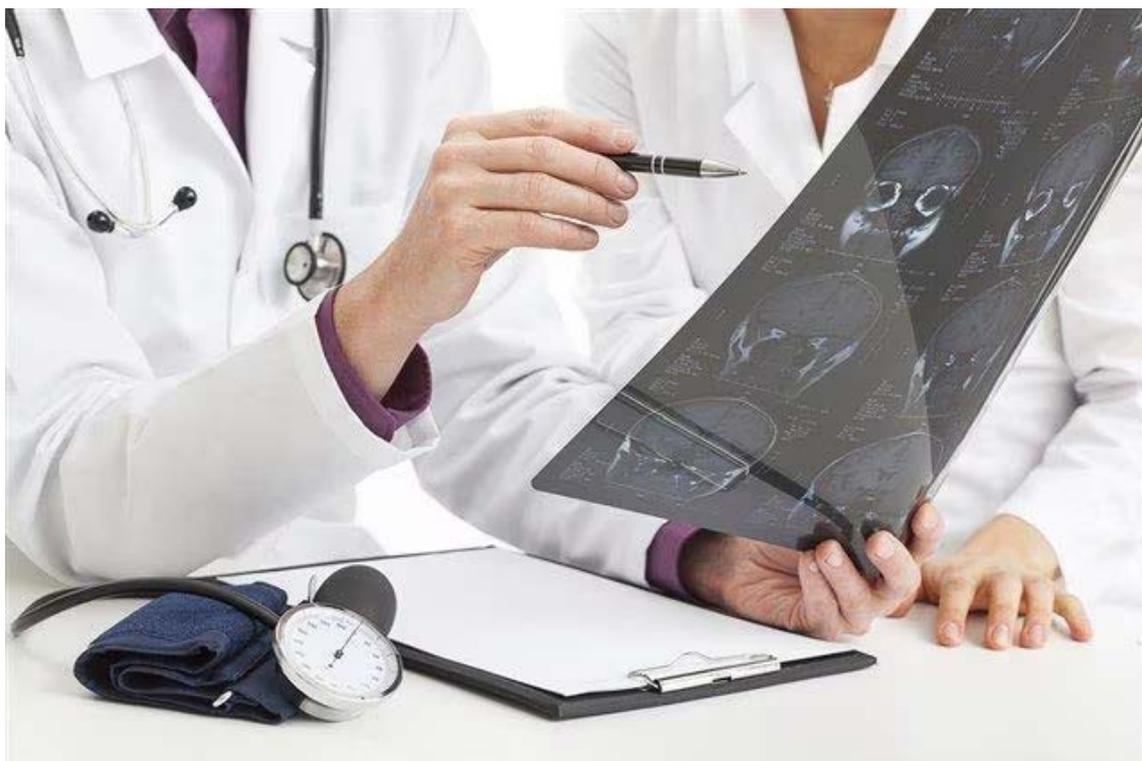
Te puede interesar: [El estrés crónico podría ser un desencadenante de Alzheimer: este es el vínculo entre ambas enfermedades](#)

Estas incluyen establecer “sistemas de vigilancia de bajo coste para proporcionar datos epidemiológicos precisos sobre accidentes cerebrovasculares a fin de guiar la prevención y el tratamiento”. Aumentar la concienciación pública y la adopción de medidas para llevar **estilos de vida más saludables** y fomentar la prevención mediante el uso de tecnologías móviles y digitales.

También aconsejan hacer “una planificación eficaz de los servicios de atención” de casos agudos y facilitar la capacitación y el equipamiento del sector médico y la asignación adecuada de recursos a nivel nacional y regional. “Uno de los problemas más comunes a la hora de implementar las recomendaciones de prevención y atención del ictus es la **falta de financiación**”, constata Valery L. Feigin, de la Universidad Tecnológica de Auckland (Nueva Zelanda).

“Nuestra Comisión recomienda que todos los Gobiernos del

mundo introduzcan normativas e impuestos a los productos no saludables (como la sal, el alcohol, las bebidas azucaradas y las grasas trans)", apunta. El experto dice que ello no sólo reduciría el consumo de esos productos sino que además se generarían ingresos suficientes para financiar programas de prevención de accidentes cerebrovasculares, reducir la pobreza y la desigualdad en la prestación de servicios de salud y mejorar el bienestar de la población.



29/10/2017 Ictus, daño cerebral adquirido EUROPA ESPAÑA
SALUD ARCHIVO

Según el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (GEECV-SEN), el ictus se posiciona como la **principal causa de fallecimiento en mujeres en España** y ocupa el segundo lugar en el caso de los hombres. En el panorama europeo, cada año se registran 650.000 muertes a consecuencia del ictus, y España contribuye a esta cifra con 40.000 fallecimientos. Las estadísticas revelan que anualmente se identifican aproximadamente 120.000 nuevos casos en el país, lo que se

traduce en que, **cada seis minutos, un español sufre un ictus.**

Sus síntomas habituales son los siguientes:

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

calidad de vida



Dolor (Foto: Freepik)

CARLA SILVA
16 OCTUBRE 2023 | 11:55 H



Archivado en:
DOLOR · SEN

El **dolor** es una afección muy común que puede reducir, en mayor o menor medida, la calidad de vida de aquellos que lo sufren. Afecta, de formas diferentes, a más del 30% de la población, principalmente a personas de entre 45 y 54 años, y mayoritariamente mujeres (60%). Por ello, en el marco del **Día Mundial contra el Dolor**, que se celebra el 17 de octubre, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** ha querido visibilizar una situación que afecta en su forma crónica a un 18% de la población española.

Existen numerosos tipos de **dolor**, siendo uno de ellos el **dolor nociceptivo**. Este se produce como respuesta a algún tipo de lesión, inflamación, infección o enfermedad. Otro de ellos es el **dolor psicógeno**, derivado de alguna una causa psíquica, generalmente **depresión** o **hipocondría**. El **dolor neuropático**, por su parte, tiene su origen en una lesión o enfermedad del sistema nervioso central, que hace que se interpreten como dolorosos ciertos estímulos que en realidad no lo son”.

“Aunque el **dolor nociceptivo** es el más habitual, el **dolor neuropático** es el que con más frecuencia está presente entre las personas que padecen **dolor crónico**: más del 60% de las personas que padecen **dolor crónico** padecen **dolor neuropático**”, explica el **Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde**, Coordinador del **Grupo de Estudio de Dolor Neuropático** de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde: "Más del 60% de las personas que padecen dolor crónico padecen dolor neuropático"

Además, el **dolor neuropático** está presente en todos los casos de **dolor mixto**, llamado así porque los pacientes presentan tanto **dolor nociceptivo** como **dolor neuropático**. El **dolor mixto** es, en realidad, el tipo de **dolor crónico** más habitual, según explican desde la **SEN**.

Las consultas por **dolor** suponen cerca del 50% de las consultas de **Atención Primaria**, y hasta un 25% pueden ser relacionadas con **dolor neuropático**. En la actualidad, tres millones de personas en **España** padecen **dolor neuropático**, y más del 50% de los pacientes se acaban volviendo **crónicos**. En este sentido, hasta el 77% de los pacientes lo pueden sufrir durante más de tres meses y más del 65% presentan una sintomatología residual al año del inicio del **dolor**.

“El **dolor neuropático** es considerado como uno de los peores **dolores**, tanto por la dificultad de tratamiento, como por su enorme complejidad fisiopatológica, como por la intensidad en la que lo experimentan los pacientes”, señala el **Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde**.

Además, con los tratamientos actuales, solo entre un 40% y un 60% de los pacientes logran un alivio adecuado del dolor. “En **España**, el 65% de los pacientes ha tenido que restringir sus actividades diarias y 82% refiere un impacto significativo en su calidad de vida debido al **dolor**. Estamos hablando de una de las principales causas de pérdida de calidad de vida”, añade el doctor **Alan Luis Juárez-Belaúnde**.

Por otro lado, esta condición puede llegar a presentar algún tipo de **trastorno psiquiátrico**, especialmente del tipo **ansioso-depresivo**, alteraciones del sueño, o **fatiga crónica**. “La multimorbilidad está especialmente relacionada con este tipo de **dolor**. Además de trastornos del rango anímico como **depresión** y **ansiedad**, también es común que los pacientes sufran **obesidad**, **diabetes**, **trastornos vasculares**, **pulmonares** o **cáncer**. Y si ya para dolores de difícil manejo se necesita la combinación de dos o más líneas de tratamiento específicos, sufrir varias comorbilidades aún dificulta más la adecuada acción de éstos y se pueden incrementar los efectos adversos”, explica el experto.

Cada año se producen en **España** más de 400.000 nuevos casos de personas con **dolor neuropático** o con **condiciones mixtas**, pero esta cifra continúa aumentando. En los próximos años se producirán aún más casos, debido al progresivo incremento de la edad de la población, pues la prevalencia del **dolor neuropático** aumenta con la edad.

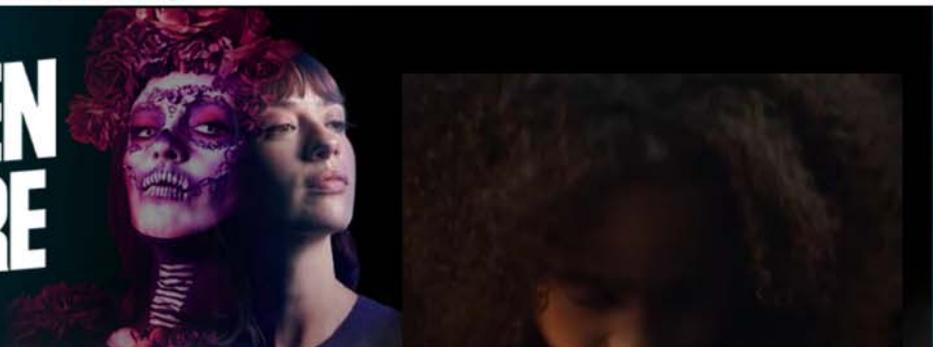
Cada año se producen en España más de 400.000 nuevos casos de personas con dolor neuropático o con condiciones mixtas

“El **dolor neuropático** puede ser causado por una variedad de condiciones, como **herpes zóster**, lesiones de la **médula espinal**, **esclerosis múltiple**, tóxicos, fármacos, infecciones, alteraciones metabólicas o hereditarias, cirugías... pero también, en muchos casos, acompañando a enfermedades cuya prevalencia aumenta con la edad como **neuropatías**, **neuralgias**, **accidentes cerebrovasculares**, **cáncer**, problemas del sistema musculoesquelético... Algunos estudios ya sugieren que hasta el 40% de la población mayor de 65 años vive con algún tipo de **dolor crónico**, por lo que sin duda estamos ante un gran reto sociosanitario”, señala el doctor.

Actualmente, los principales retos a los que se enfrenta esta situación son el diagnóstico y el tratamiento. Aún no se dispone de métodos objetivos para medir el **dolor**, y existe un gran infradiagnóstico tanto del **dolor neuropático** como de las comorbilidades presentes en los pacientes con **dolor crónico**.

En lo relativo al tratamiento, son necesarios fármacos más eficaces, que permitan tratar el **dolor neuropático** a largo plazo, además de un mayor número de equipos multidisciplinares que mejoren las posibilidades de tratamiento. “En el caso del **dolor neuropático**, además de los **neurólogos**, se requiere del apoyo de otros médicos especialistas”, concluye el **Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde**.

ESTE
HALLOWEEN
SE QUEDARÁ
CONTIGO...
PARA
SIEMPRE



- [Cocina](#)
- [Horóscopo](#)
- [Belleza](#)
- [Vida Sana](#)
- [Vidas interesantes](#)
- [Televisión](#)

Q ¿Qué estás buscando? X

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

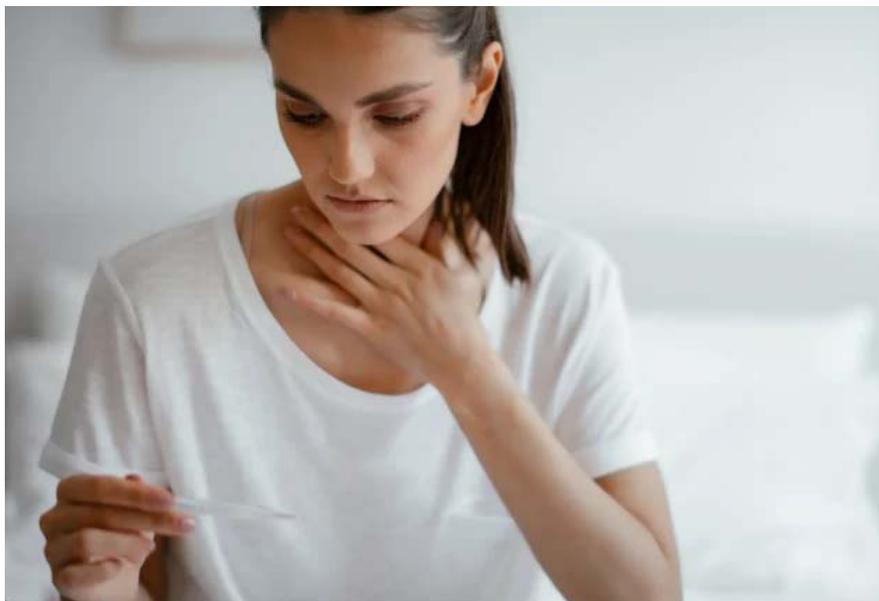
Síntomas y consecuencias de la enfermedad del beso

El 90% de la población ha estado en contacto con el virus que produce esta infección, que suele pasar desapercibida. No obstante, recientemente éste se ha relacionado con otras enfermedades

[Métodos anticonceptivos: conoce sus pros y contras](#)

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

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



Ariadna Munuera
13 de octubre de 2023



Sección coordinada por la doctora María José Peiró, especialista en Medicina Familiar, con más de 10 años de experiencia tanto en el ámbito público como privado. Máster en nutrición y dietética..

La mononucleosis infecciosa o enfermedad del beso está provocada en la mayoría de los casos por el virus Epstein-Barr (VEB). Se transmite por la saliva y cuando penetra en el cuerpo invade la nariz e inflama la garganta. En la sangre altera los linfocitos B, unas células del sistema inmunitario.

Aunque se trata de una enfermedad muy contagiosa, en la mayoría de casos pasa desapercibida –sobre todo en los niños– porque no presenta síntomas o se confunde con una faringitis o una amigdalitis. En otras ocasiones, algo más frecuente en jóvenes y adolescentes, produce una inflamación de los ganglios linfáticos del cuello y de las axilas, fiebre, dolor de garganta debido a una inflamación de la faringe y de las amígdalas, dolor de cabeza, malestar general y mucho cansancio. El bazo también puede estar inflamado.

Estos síntomas de la mononucleosis pueden durar de dos a tres semanas y la fatiga alargarse hasta más de un mes.

Cómo diagnosticarla y evitar el contagio

Las pruebas que la confirman. Para comprobar que se trata de una mononucleosis infecciosa, el médico habitualmente recomendará un análisis. La analítica sirve para detectar en la sangre anticuerpos contra el virus Epstein-Barr. También se suele incluir un recuento de los linfocitos y de las enzimas hepáticas. Además del análisis de sangre se puede incluir un examen de las secreciones de la garganta que permite distinguir esta enfermedad de unas anginas.



Qué ayuda a prevenirla. La mononucleosis se contagia por la saliva, con lo que ayudará a prevenirla no compartir vasos, cubiertos, comida, etc., con otras personas. Es importante protegerse la boca al estornudar y al toser, ya que al igual que otros virus puede transmitirse a través de las gotas que se expulsan por la boca con estas acciones. **Conviene lavarse bien las manos, utilizar pañuelos de un solo uso y tener en cuenta que –como su nombre indica– puede transmitirse a través de los besos.**

El virus tiene un periodo de incubación de cuatro a seis semanas y el riesgo de contagio es más elevado durante las primeras semanas, cuando a veces aún no hay síntomas. **No hay vacuna contra esta enfermedad y la mayoría de la población ha estado expuesta al virus Epstein-Barr.** De hecho, según los estudios, a los cinco años un 50% de las personas son portadores del Epstein-Barr, presente en el 90% de la población en la edad adulta.

Conoce los tratamientos adecuados contra la enfermedad del beso

En la fase aguda de la mononucleosis se recomienda hacer reposo. Algunos jóvenes necesitan parar por completo y descansar en cama. **Conviene beber muchos líquidos y realizar gárgaras mezclando media cucharada de sal en un vaso de agua para mejorar el dolor de garganta.** Los medicamentos que se administran están destinados a tratar los síntomas como el dolor de cabeza y de garganta. El paracetamol y el ibuprofeno son habituales para disminuir la fiebre y la inflamación.



Cuando la enfermedad se presenta con síntomas, algo más frecuente entre los adolescentes, conviene guardar reposo durante varias semanas.

Posibles complicaciones de la enfermedad del beso

La enfermedad suele remitir por sí sola y tanto las dificultades para superarla como las recidivas suelen ser poco frecuentes. Pero el virus permanece en los tejidos de por vida, en principio inactivo, a no ser que haya una bajada de defensas. **Entre las complicaciones que puede desencadenar la enfermedad del beso están una anemia leve, la miocarditis, el bazo agrandado y una hepatitis leve.**

Algunos estudios también explican que el COVID persistente puede deberse a una reactivación del Epstein-Barr tras pasar el coronavirus. Por otro lado, recientemente ha salido a la luz un estudio de la Universidad de Harvard publicado en la revista "Science" que relaciona el Epstein-Barr virus con la

esclerosis múltiple.

No obstante, la Sociedad Española de Neurología pide prudencia al respecto, dado que un 90% de la población ha estado en contacto con este virus y la esclerosis múltiple, una enfermedad multifactorial, tiene una baja incidencia.

La dieta y los mejores remedios para combatir la enfermedad del beso

Jengibre. Podemos tomarlo en infusión o añadirlo en los zumos de frutas y verduras para tonificar el organismo y aumentar las defensas.

Ajo. Añade a tus recetas este potenciador del sabor que, además, es un antiviral natural.

Setas reishi. Son unas grandes aliadas del sistema inmunitario, así como las setas maitake o las shiitake.

Alimentos probióticos como el chucrut, el yogur y el kéfir ayudan a mejorar el funcionamiento de la microbiota intestinal, que tiene una influencia determinante en la capacidad defensiva del cuerpo. Procura que no falten en tu dieta junto con una abundante presencia de frutas y verduras.

Papaya. Esta fruta proporciona grandes dosis de vitamina C, imprescindible para mantener altas las defensas del organismo. Además, contiene unas potentes enzimas, las papaínas, que facilitan la digestión y son antiinflamatorias.

Ginseng. Puedes hacerte infusiones de esta raíz que estimula el sistema inmunológico, promueve la producción de linfocitos T y aumenta la resistencia del cuerpo ante el virus.

Qué hacer y qué no en la enfermedad del beso

Sólo uno de cada cuatro adolescentes acusa los síntomas de la mononucleosis. Pero cuando es así, estos pueden tardar entre cuatro y siete semanas en remitir, un tiempo en el que conviene tener en cuenta estas pautas.

EVITA ESFUERZOS. Cuando la mononucleosis es sintomática requiere hacer reposo para facilitar al cuerpo que pueda combatir el virus por sí mismo. Limitar las actividades y no esforzarse es muy importante si además el bazo está inflamado.

ANTIBIÓTICOS. Al tratarse de un virus, la mononucleosis no puede tratarse con estos fármacos que actúan solamente contra las bacterias. Utilizarlos en esta enfermedad podría ser incluso contraproducente.

TOMA EQUINÁCEA. Se puede tomar en infusión, en cápsulas o en gotas para ayudar al cuerpo a combatir la infección. Esta planta fortalece el sistema inmunitario y tiene propiedades antivíricas.



ASPIRINA. Este fármaco está completamente contraindicado en esta enfermedad. Tomarla puede ser causa de complicaciones como el síndrome de Reye, una dolencia grave que afecta al cerebro y al hígado.

MANTÉN ALTAS LAS DEFENSAS. Para ello es importante comer equilibradamente y beber mucho líquido para eliminar el virus, las toxinas y mantener el cuerpo hidratado sobre todo si hay fiebre.

LEVANTAR PESOS. Se debe evitar durante al menos cuatro semanas, ya que el bazo puede estar inflamado.

AIREA LA HABITACIÓN. Hazlo veinte minutos al día en la estancia de la persona enferma para que disminuya la concentración del virus en ella. Ayudará que la temperatura se sitúe a unos 19 grados y el nivel de humedad sea de un 50%.

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

DIRECTOS (••)

Salud | Nacional | Internacional | Sociedad | Cultura | Shopping | Vivienda | Educar es todo

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



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

PUBLICIDAD

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

Rebeca Gil

07/10/2023 - Act. el 13/10/2023 a las 12:42 CEST



El **trigémino** es el nervio más importante que recorre nuestro rostro. Tiene dos funciones muy claras, por un lado la motora relacionada con la masticación, y por otro lado una función sensitiva, la más importante. Por eso, cuando un paciente sufre neuralgia de este nervio, el dolor puede resultar insoportable.

PUBLICIDAD

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

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

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

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

MÁS INFORMACIÓN

**Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña****EL DOLOR FACIAL MÁS FRECUENTE**

PUBLICIDAD

La neuralgia del trigémino es el tipo de dolor facial más frecuente en adultos. Según los datos que maneja la SEN más de 35.000 españoles la sufren.

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

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

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

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



Masticar, hablar, comer o lavarse los dientes puede desatar un dolor punzante en la cara. | Adobe Stock.

MUJERES DE MEDIANA EDAD LAS MÁS AFECTADAS

PUBLICIDAD

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

MÁS INFORMACIÓN



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

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

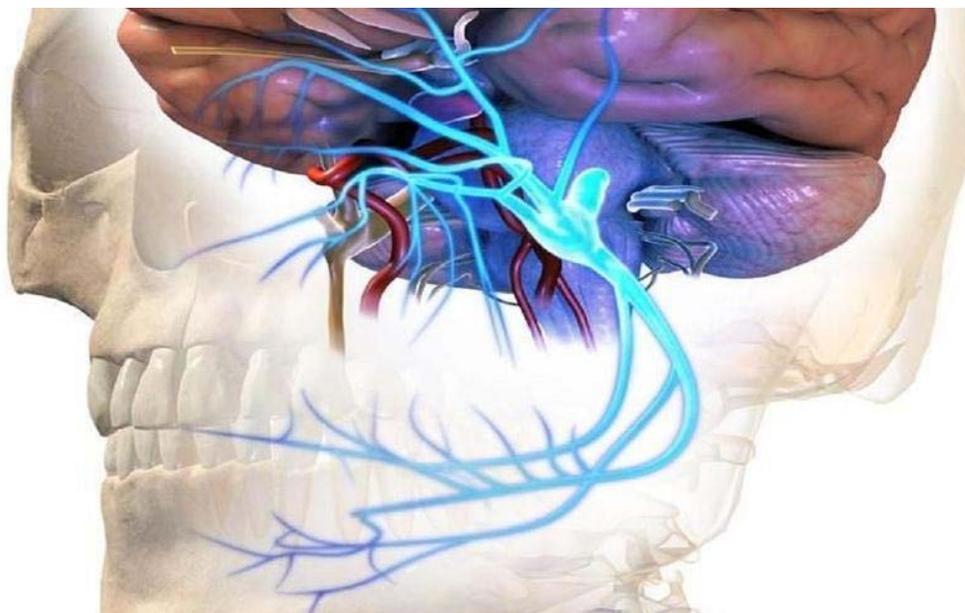
PROBLEMAS DE DIAGNÓSTICO

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

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

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

“Por esa razón, desde la SEN se ha desarrollado una guía accesible a todos los médicos para el diagnóstico y tratamiento de la neuralgia trigémino. La neuralgia del trigémino supone una de las formas más intensas y debilitantes de dolor que una persona puede experimentar por lo que urge mejorar los tiempos de diagnóstico para que los pacientes puedan acceder cuando antes a los tratamientos indicados”, concluye el experto.



El trigémino es el principal nervio sensitivo de la cara. | Foto: BruceBlaus.

DESDE FÁRMACOS A CIRUGÍA PARA SU TRATAMIENTO

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

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

MÁS INFORMACIÓN



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

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



Neuralgia del trigémino: ¿Qué es y cómo se cura? | Freepik

Esto tiene graves consecuencias en los pacientes.

- “Sabemos que la incidencia de depresión y ansiedad en pacientes con neuralgia del trigémino es casi tres veces mayor que en la población general, que más del 50% de los pacientes tienen limitaciones laborales y que son muchos los pacientes que experimentan importantes limitaciones en las actividades de la vida diaria, **aislamiento social**, o sufren otro tipo de comorbilidades como alteraciones del [sueño](#), [fatiga](#) o [anorexia](#)”, añade el experto.

LO MÁS LEÍDO

LO ÚLTIMO

15/10/2023

MÁS INFORMACIÓN

Gavi es el chico de oro

Cierre de orejuela: la novedosa operación que previene el ictus y nos puede liberar del Sintrom



16/10/2023

Carvajal se rinde ante Gavi



NOTICIAS RELACIONADAS

16/10/2023

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

Nueva exhibición defensiva de Mikayil Faye

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



15/09/2023

Urge, por lo tanto, tratar de mejorar los tiempos de diagnóstico y la investigación de nuevos tratamientos que permitan reducir la incertidumbre con la que viven muchos pacientes debido a la falta de diagnóstico, el temor a que los ataques se repitan, los posibles efectos secundarios del tratamiento o a la pérdida de efectividad de los mismos”, concluye Minerva.

Mapi León enciende las redes tras su herida: "Necesitamos VAR"



15/10/2023

El final de los campos de césped artificial: La Comisión Europea da 8 años para que desaparezcan





Las nuevas bicicletas eléctricas 2023 que están bien construidas y son...

Publicidad Lifestyletrendshq



Siente la energía del Multivan eHybrid

Publicidad Volkswagen

ÚLTIMA HORA: Hallan un cuerpo entre dos vagones de tren que podría pertenecer a Álvaro Prieto

- 
-  5
-  7
-  1
- 
- 

C El Confidencial ACyV Seguir

¿Quieres dormir de un tirón? Haz estas dos recomendaciones de un psiquiatra antes de ir a la cama

Historia de El Confidencial • 7mo

Los trastornos del sueño están a la hora del día. La [Sociedad Española de Neurología](#) indica que **el insomnio afecta en España a más de cuatro millones de españoles**. Buscando un sueño rápido, esto provoca que dependamos cada vez más de pastillas para dormir y suplementos de melatonina, en lugar de paramos a buscar el origen de nuestro insomnio y solucionarlo de raíz.

El psiquiatra Aric A. Prather, doctorado en la Universidad de California, San Francisco, publicó un artículo para la [CNBC](#) donde cuenta los **trucos para poder dormir del tirón**. Este profesional de la salud mental ha ayudado a muchos pacientes a mejorar sus horas de sueño sin necesidad de fármacos. Prather hace hincapié en que lo que más influye a la hora de no poder dormir es pensar demasiado.

Asegura que **los pensamientos negativos son más dañinos por la noche**. Cuando nos vamos a dormir, todo está tranquilo y encontramos un momento de paz. En lugar de aprovechar para descansar, empezamos a darle vueltas a todos nuestros problemas y

caemos en una espiral de negatividad y catastrofismo. Además, el cerebro juega en nuestra contra, una vez comienza a pensar, quiere consolidar esos pensamientos y es difícil parar.

La técnica para apartar los pensamientos negativos

La solución que ofrece Aric A. Prather consta de dos pasos. El primero es **reservar 15 minutos al día**, preferiblemente por la tarde, para tu momento de "preocupación emocional". Durante esos minutos, piensa tranquilamente en todos los problemas y dificultades que has ido acumulando durante el día. Todo lo que te haga sentir ansiedad y preocupación.



Este calor nocturno te va a quitar 58 horas de sueño al año
© Proporcionado por El Confidencial

¿Tienes problemas de sueño? Descubre si padeces insomnio y debes acudir a consulta

Juan Montagu

La vigilia nocturna ha sido y es un problema demasiado extendido entre la población, pero la llegada de la pandemia lo ha elevado exponencialmente. [Aprende a frenar el problema](#)

La segunda parte consiste en **hacer una lista con todas esas preocupaciones y problemas y, al lado, escribir la solución** que hayas encontrado. Es un listado de problemas y soluciones. Puedes proponer varios remedios a un mismo problema o, en lugar de una solución tajante, escribir los primeros pasos para solventar esa situación. No hace falta resolver todos los conflictos del mundo en una tarde.

Si quieres, **puedes consultar esa lista al día siguiente**. Otras personas simplemente se sienten bien con el simple hecho de escribir en papel todo lo que les aflige. Es un método tan rápido y sencillo que vale la pena probarlo. Prather asegura que, si se practica con regularidad, puede convertirse en una rutina diaria muy efectiva para luchar contra el insomnio.

Contenido patrocinado



HearClear

Burgos: Este truco para mejorar su audición está de moda en España

Publicidad



gafas.es

Buscamos 100 clientes que quieran probar nuestras lentes de alta gama

Publicidad



Más para ti

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



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

PUBLICIDAD

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.

Rebeca Gil

14/10/2023 - Act. a las 08:01 [CEST](#)



0

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.

PUBLICIDAD

- 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.

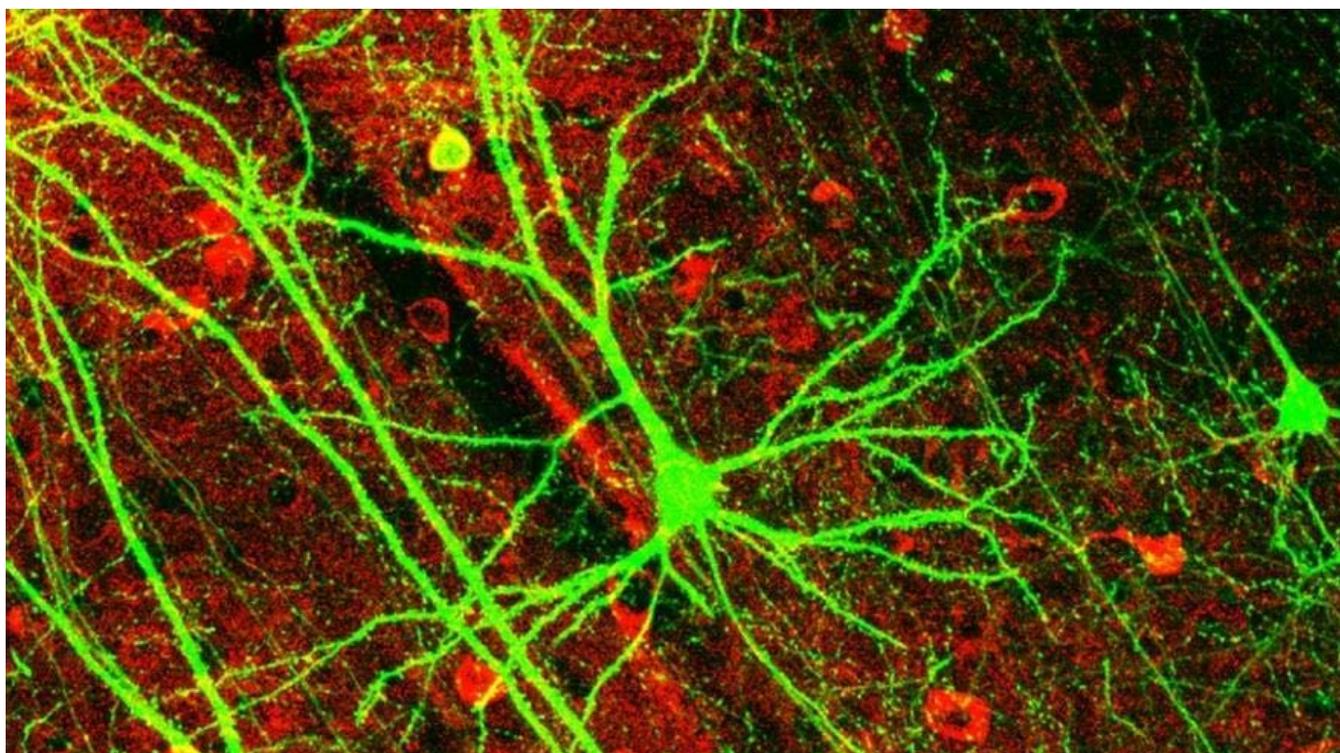


Imagen crónica de la neurona piramidal “dow” | Wei-Chung Allen Lee, H. Huang, G. Feng

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

PUBLICIDAD

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.

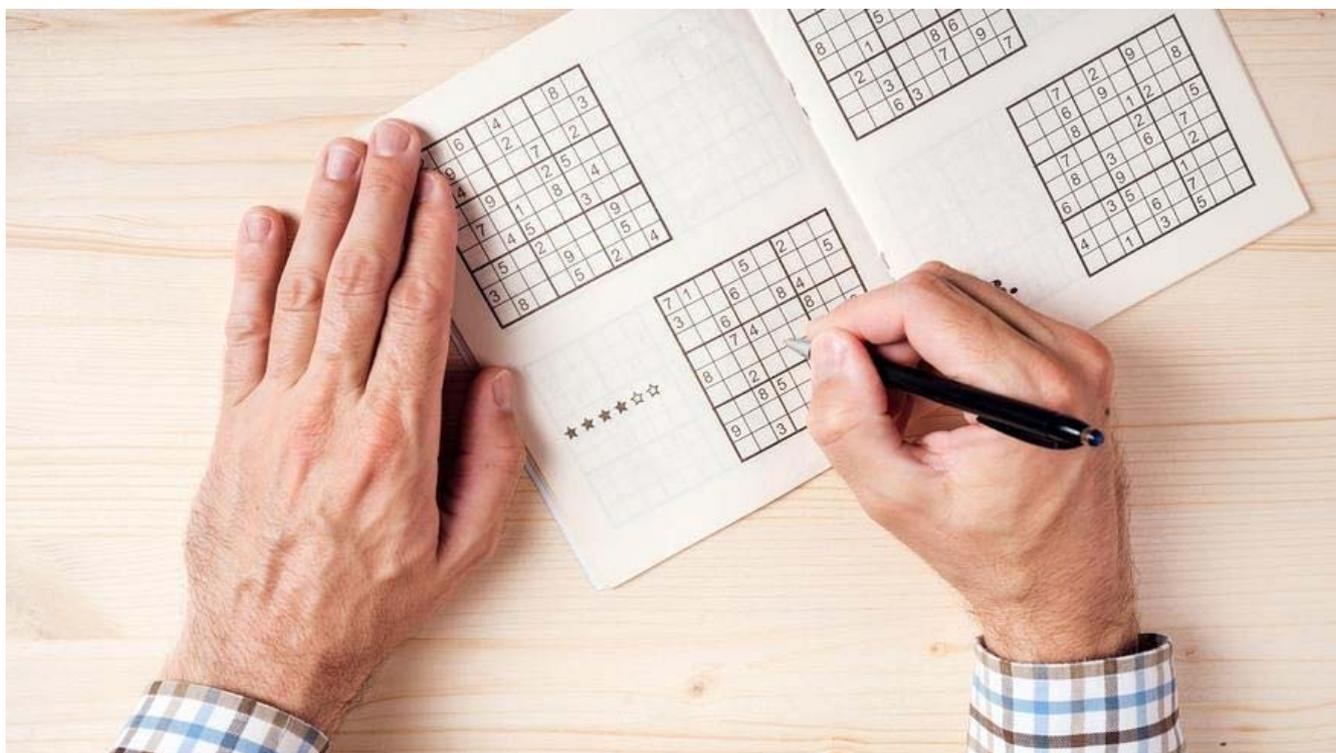
- “Nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son **enfermedades neurológicas**, y ya son las **responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica en nuestro país**”, añade el experto.

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.



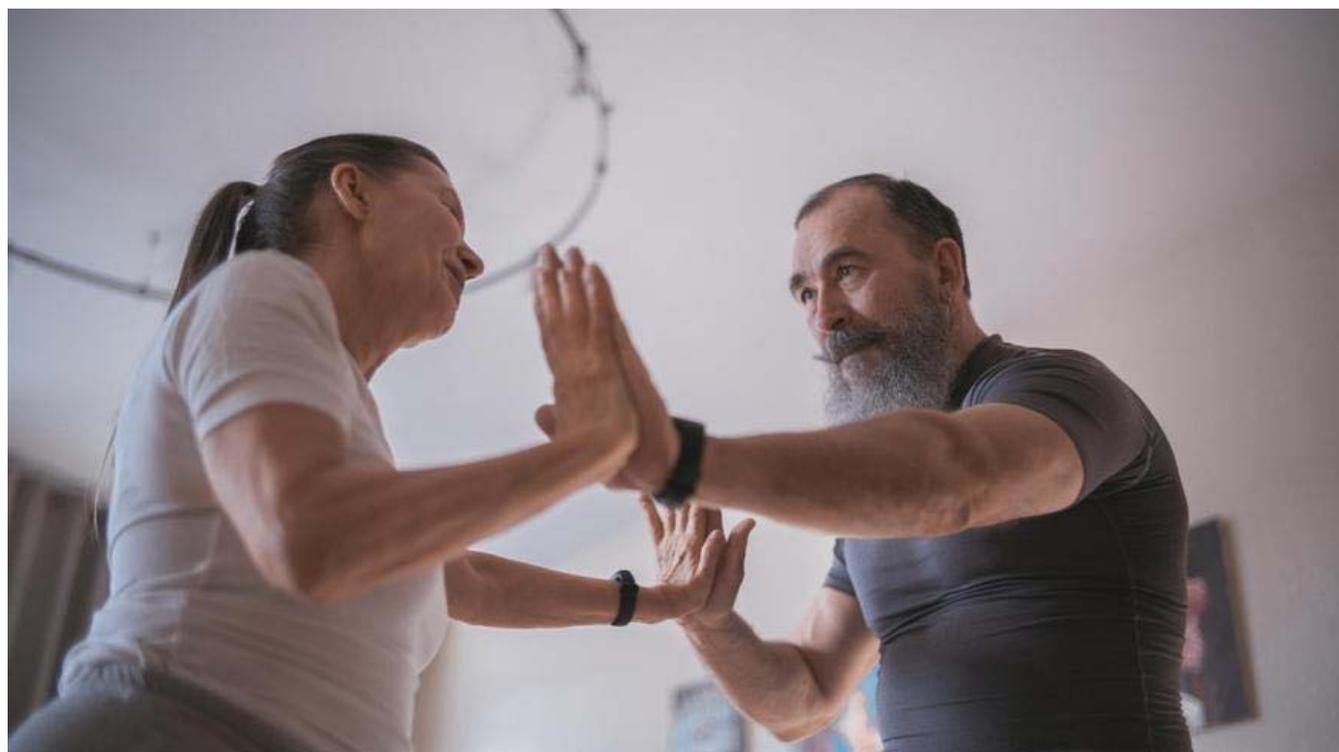
Realizar puzzles, crucigramas o aprender un idioma preservan la salud cerebral. | Igor Stevanovic. Adobe Stock

LA PREVENCIÓN PODRÍA SALVAR LA VIDA DE 100.000 PERSONAS

PUBLICIDAD

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>

DECÁLOGO PARA MANTENER UN CEREBRO SALUDABLE

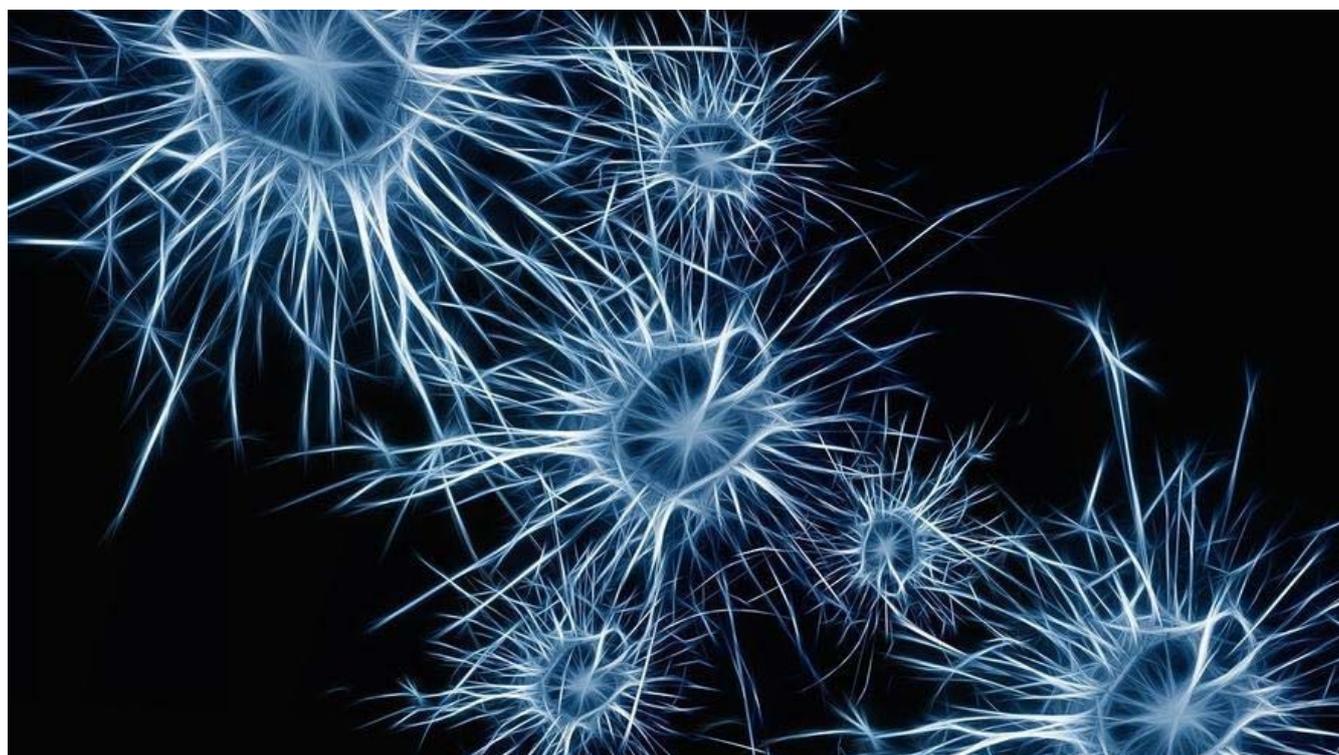
“Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde en la vida para adoptar medidas que permitan la prevención de las enfermedades neurológicas, sin embargo, es muy pequeño el porcentaje de población que sabe **cómo llevar un estilo de vida cerebro-saludable**”, explica el presidente de la SEN.

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 y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para conciliar el sueño”, insisten los neurólogos.

COMENTA ESTA NOTICIA

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.

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**

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

LO MÁS LEÍDO

LO ÚLTIMO

15/10/2023

Gavi es el chico de oro

