



MARIHUANA PARA DORMIR: ¡UNA CALADA Y A LA CAMA!

Última actualización: 20 de Octubre de 2023

1

0

1623

Like

Compartir



Añadir a favoritos



Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), **más de 4 millones de personas** sufren algún trastorno de sueño crónico en España. El sueño puede verse afectado por trastornos como el insomnio y la apnea del sueño, así como también por otras afecciones, como las enfermedades mentales.



Nuestro sitio web está dirigido exclusivamente a adultos (mayores de 18 años)



Al utilizar este sitio web, confirmas que tienes 18 años o más y que estás de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#) y [Cookies](#)

Aceptar y Entrar



FEMINIZADAS AUTOFLORECIENTES SEED FINDER COLECCIONES BANCOS DE SEMILLAS PROM

por la noche y ayudarte a conciliar el sueño más rápidamente. Otro **estudio** del 2008 reveló que el consumo de THC antes de acostarte puede reducir el sueño REM, lo cual permite un descanso más profundo, ya que en el sueño REM es donde ocurren la mayoría de los sueños (y pesadillas).

Sin embargo, la marihuana parece funcionar mejor como solución a corto plazo. Otro **estudio** del 2017, encontró que, a pesar de disminuir la latencia del sueño, el THC podría afectar la calidad del sueño a largo plazo. Queda claro que usar cannabis es beneficioso para aliviar el insomnio, el TEPT, la ansiedad u otras condiciones que afectan la calidad del sueño, pero tal vez no como una solución a largo plazo, según muestran los estudios. Sin embargo, queda muchísimo más por investigar sobre el cannabis y cómo este afecta a nuestro cuerpo. Así que ya sabes, para esos días en los que te resulte difícil dormir, nada mejor que una calada de tu hierba favorita.

LAS MEJORES CEPAS DE MARIHUANA PARA DORMIR

Para hacértelo más fácil, el equipo de Herbies ha preparado una lista con las mejores cepas de marihuana para dormir. Ya sea que sufras de insomnio u otros síntomas que te impidan tener un sueño reparador, escoger la cepa de cannabis adecuada te ayudará a conciliar el sueño y permanecer completamente dormido hasta el otro día.

Eleven Roses (Delicious Seeds)

Eleven Roses (Delicious Seeds)



Nuestro sitio web está dirigido exclusivamente a adultos (mayores de 18 años)



Al utilizar este sitio web, confirmas que tienes 18 años o más y que estás de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad y Cookies](#)

Aceptar y Entrar



¡Empecemos a lo grande! La variedad de cannabis Eleven Roses es una Índica pura feminizada que te sorprenderá con su contenido de THC del 25%. Los efectos de la Eleven Roses se sienten rápidamente, produciendo un fuerte colocón corporal luego de un par de caladas. La Eleven Roses tiene un aroma afrutado penetrante combinado con notas terrosas y hasta algo de metal. Su potencia te dejará arropado y listo para tener una buena noche de sueño.

Extreme Impact Auto (Heavyweight Seeds)

Extreme Impact Auto (Heavyweight Seeds)



Autoflorecente

21 %

Un colocón todopoderoso

650 g/m² en interior
50 - 150 g/plant en exterior

Paquete 5 **10**

€42.9

Comprar

Más de esta variedad

La siguiente es la Extreme Impact Auto, un híbrido de dominancia Índica de Heavyweight Seeds. Con un 21% de THC y un 0.6% de CBD, este cannabis con aroma a especias y limón



Nuestro sitio web está dirigido exclusivamente a adultos (mayores de 18 años)



Al utilizar este sitio web, confirmas que tienes 18 años o más y que estás de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#) y [Cookies](#)

Aceptar y Entrar



Fotoperiodo 20 %
 Increí...un momento...ble!! 300 g/m² en interior

Paquete 1 **3** 5 10

€20.85 [Comprar](#)

[Más de esta variedad](#)

Si estás buscando una variedad con un sabor dulce y afrutado, tu búsqueda ha terminado: la Blueberry de Dutch Passion tiene todo eso y mucho más. Este híbrido de dominancia Índica cuenta con niveles de THC que oscilan entre el 22 y el 26%, y es capaz de producir un colocón corporal muy relajante. Sin dudas esta deliciosa variedad de cannabis es ideal para usar por la noche. El humo de la Blueberry no solo te transportará a un bosque lleno de pinos y bayas, sino que también te garantizará un sueño reparador.

Holy Grail Kush (DNA Genetics)

Holy Grail Kush (DNA Genetics)



Nuestro sitio web está dirigido exclusivamente a adultos (mayores de 18 años)



Al utilizar este sitio web, confirmas que tienes 18 años o más y que estás de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad y Cookies](#)

[Aceptar y Entrar](#)



44

Más de esta variedad

Siendo un híbrido 40% Sativa y 60% Índica, la genética de la Holy Grail Kush te permitirá disfrutar de lo mejor de ambos mundos. Está combinación produce efectos equilibrados que son increíblemente relajantes, pero muy eufóricos a la vez. Los aromas presentan notas de vino caliente con algo de pino y cítricos y, si bien sus efectos comienzan siendo estimulantes, el subidón termina convirtiéndose en una relajación total del cuerpo y la mente. Sin dudas, la Holy Grail Kush es una variedad perfecta para conciliar el sueño.

Critical Kush (Barney's Farm)

Critical Kush (Barney's Farm)



Fotoperiodo 25 %
Relajación total 650 g/m²

Paquete 1 **3** 5 10

€13.2 [Comprar](#)

Más de esta variedad



Nuestro sitio web está dirigido exclusivamente a adultos (mayores de 18 años)



Al utilizar este sitio web, confirmas que tienes 18 años o más y que estás de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad y Cookies](#)

[Aceptar y Entrar](#)



ES€ EURSpanish    

FEMINIZADAS AUTOFLORECIENTES SEED FINDER COLECCIONES BANCOS DE SEMILLAS PROM

GG#4 Original Glue (Original Sensible Seeds)



Fotoperiodo

28 %

El primer paso hacia la positividad

550 g/m² en interior
700 g/planta en exterior

Paquete 1 3+1 5+2 10+4

€10.99

Comprar

Más de esta variedad

Si bien es verdad que las Índicas puras son excelentes para dormir, ¡no podemos olvidarnos de los híbridos! La GG#4 Original Glue es un híbrido feminizado y muy bien equilibrado, proveniente del cruce entre la Chem's Sister, la Sour Dubb y la Chocolate Diesel. Sus cogollos pegajosos son de aroma intenso y ligeramente cítrico, y una vez que los fumes, podrás sentir un humo con sabor a chocolate y pino. La GG #4 es una de las cepas más potentes del mercado: con niveles de THC que alcanzan el 28%, ¡esta cepa te dejará pegado al sofá! Sus efectos son típicos de las cepas híbridas y producen una euforia agradable combinada con una relajación corporal completa, ideal para la hora de dormir.

Pineapple Chunk (Barney's Farm)



Nuestro sitio web está dirigido exclusivamente a adultos (mayores de 18 años)



Al utilizar este sitio web, confirmas que tienes 18 años o más y que estás de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#) y [Cookies](#)

Aceptar y Entrar



Fotoperiodo 25 %
 Un carrusel de subidones y colosones 600 g/m²

Paquete 1 **3** 5 10

€12.1 [Comprar](#)

[Más de esta variedad](#)

Gracias a sus altos niveles de THC y CBD (25% y 1,1% respectivamente), la Pineapple Chunk califica fácilmente como variedad de cannabis medicinal, siendo excepcional para combatir los síntomas del dolor crónico y el insomnio. Acuéstate, relájate y disfruta del delicioso aroma a piña de esta variedad. Aunque al principio sentirás algo de euforia, pronto comenzarás a bostezar para luego derretirte completamente en la cama.

Afghan Kush Regular (World of Seeds)

Afghan Kush Regular (World of Seeds)



Nuestro sitio web está dirigido exclusivamente a adultos (mayores de 18 años)



Al utilizar este sitio web, confirmas que tienes 18 años o más y que estás de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad y Cookies](#)

[Aceptar y Entrar](#)



FEMINIZADAS AUTOFLORECIENTES SEED FINDER COLECCIONES BANCOS DE SEMILLAS PROM

Nuestra selección de las mejores cepas de cannabis para ir a dormir no estaría completa sin una variedad 100% Índica más: la Afghan Kush de World of Seeds. Esta encantadora marihuana tiene sus raíces en la cordillera del Hindukush en el norte de Afganistán, y su herencia se hace muy evidente por su sabor y aroma a hachís. Además, con un 20% de THC, los efectos de este cannabis suelen ser algo narcóticos y no muy cerebrales. Una cosa es segura: la Afghan Kush te dejará derretido en el sofá gracias a su enorme valor terapéutico.

¿POR QUÉ COMPRAR EN HERBIES? AHORA SÍ, ¡BUENAS NOCHES!

Envíos en España en 14 horas

sueño. ¡Ahora lo único que te queda por hacer es cultivar alguna de estas variedades para

Pago contra reembolso para pedidos de la UE

Se pensaba para largo plazo, ya sean medicamentos de venta libre o marijuana medicinal. Y

Empieza a ganar dinero con Herbies

Herbies es un negocio que respaldamos expresamente desde su creación y estamos comprometidos a garantizar el éxito de cada negocio que se abra. Consulta nuestro [Aviso Legal](#)

Envíos discretos a todo el mundo

Varias opciones de pago

Garantía de satisfacción total

Semilla gratis con cada compra

OOPS, AÚN NO HAY RESEÑAS. ¡SÉ EL PRIMERO EN DEJAR UN COMENTARIO!

Añadir un comentario

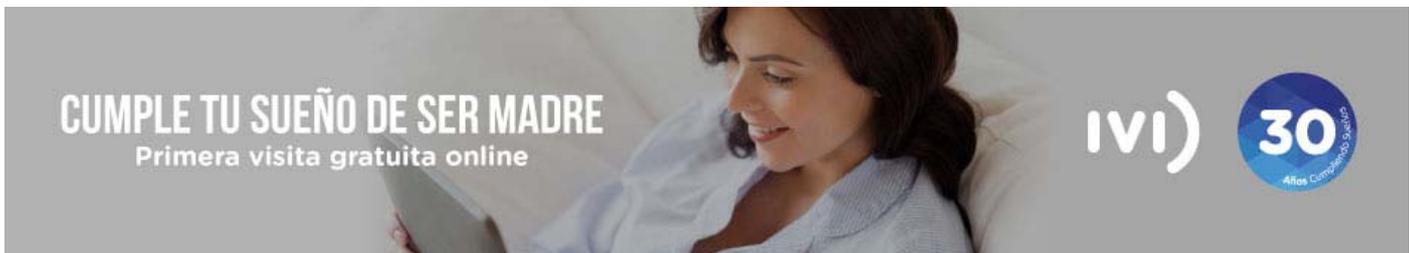


Nuestro sitio web está dirigido exclusivamente a adultos (mayores de 18 años)



Al utilizar este sitio web, confirmas que tienes 18 años o más y que estás de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad y Cookies](#)

Aceptar y Entrar



VALENCIA ▾ OCIO CULTURA FALLAS ▾ CONSUMO DEPORTES ROSAROSAE

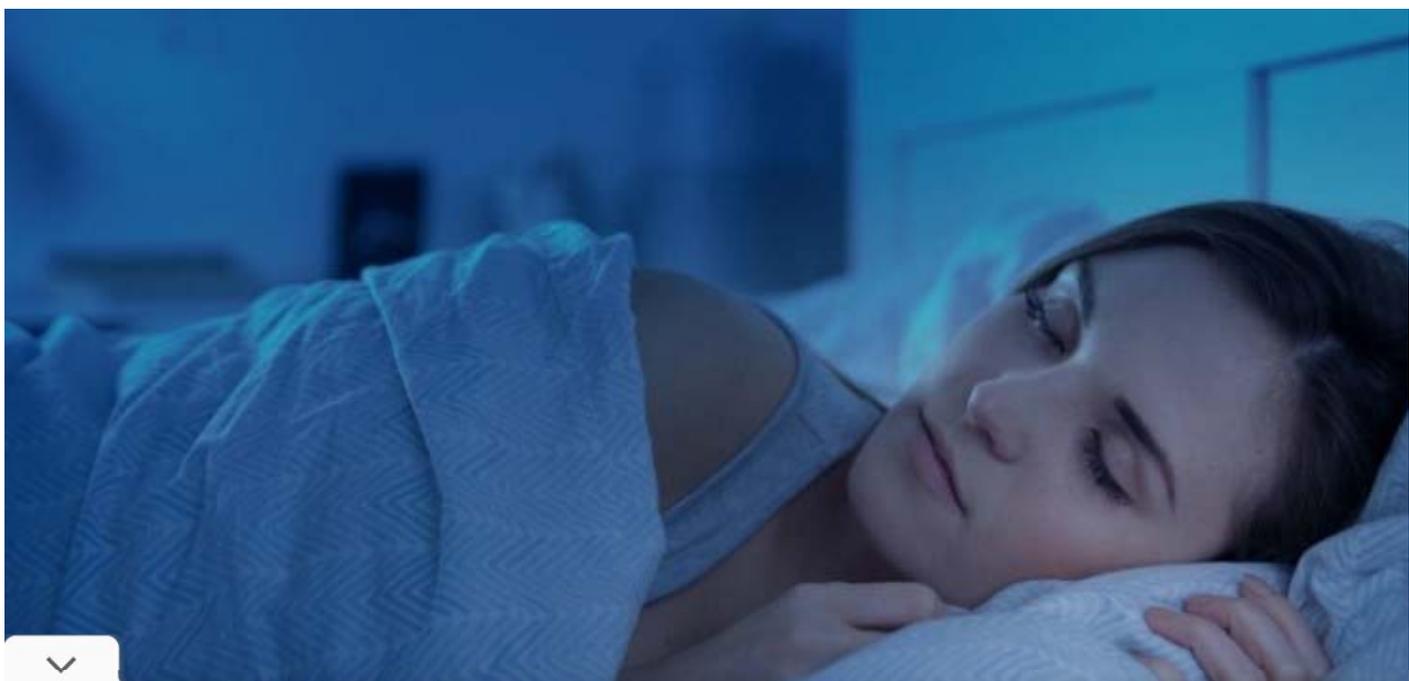
SALUD Y BIENESTAR

El somnífero natural de Mercadona por menos de 4 euros



Publicado hace 22 horas en 23 octubre, 2023

De REDACCIÓN OP 



Marbella 5 Star New
A unique private gated comn



(https://www.mejorsalud.com.ar/)

Inicio

CorazónCerebro

Cuerpo Sano ▾

Factores de riesgo >

HipertensiónDiabetesObesidadTabaquismo

Mente Sana ▾

Belleza y Salud ▾ Ciencia

Educación Física/Deportes/FitnessAlimentación SanaTrastornos del Sueño Sexualidad Medicina



Tendencia (<https://www.mejorsalud.com.ar/category/tendencia/>)

Trastornos del Sueño (<https://www.mejorsalud.com.ar/category/trastornosdelsuenio/>)

COLECCIÓN FILATÉLICA DE LA SELECCIÓN ARGENTINA

Nuevo medicamento para dormir

🕒 1 mes hace gabriel (<https://www.mejorsalud.com.ar/author/gabriel/>)



¡REVIVÍ LA PASIÓN DEL MUNDIAL, COMPRÁ LA COLECCIÓN ENTERA!

Correos Compras www.correocompras.com.ar

(<https://bit.ly/3LXeqid>)

La benzociacepina es el medicamento estrella para tratar el insomnio. De hecho, España es el país del mundo con mayor consumo de este tipo de fármacos, que crea dependencia. Existen nuevas alterantivas que actúan de forma diferente en el organismo.



1. [Joanna Guillén Valera \(https://cuidateplus.marca.com/curriculum/joanna-guillen-valera.html\)](https://cuidateplus.marca.com/curriculum/joanna-guillen-valera.html)
2. (<https://es.linkedin.com/in/joanna-guill%C3%A9n-valera-697b77120>)

Los problemas de sueño están a la orden del día. Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** más de un **10%** de la **población española padece algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave** y más del **30%**, es decir, más de **12 millones**, **no duerme bien** y se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finaliza el día muy cansado. Si sumamos ambas cifras, podemos concluir que cerca de la mitad de la población no duerme bien.

Entre los trastornos del sueño más frecuentes se encuentran el **insomnio** (<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/neurologicas/insomnio.html>), el síndrome de apneas-hipopneas del sueño, los trastornos del ritmo circadiano, el **síndrome de las piernas inquietas** (<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2020/08/25/sindrome-piernas-inquietas-como-afecta-calidad-vida-174225.html>), las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, comenta **Ana Fernández Arcos** (<https://www.teknon.es/es/ana-fernandez-arcos>), coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

Pero a pesar de que la mayoría de ellos se pueden prevenir o tratar, **“menos de un tercio de los pacientes buscan ayuda profesional”**, alerta la experta. En su opinión es importante, por lo tanto, concienciar a la población de la importancia de



(<http://bitly.ws/KXFB>)



(<https://bit.ly/462EBeT>)

“consultar con su médico cuando no se consiga un sueño de calidad”.

Y esto es así porque **el sueño**, más allá de ayudarnos a afrontar el día y a recuperarnos del día a día, tiene una función más importante ya que está involucrado en infinidad de procesos fisiológicos, “como la **consolidación de la memoria, la regulación hormonal, el control de la respuesta inmune e inflamatoria, la regularización vascular, el procesamiento emocional**”.

De hecho, una mala calidad de sueño “suele ir ligada a **numerosos problemas de salud, así como un mayor riesgo de desarrollar diversas enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades vasculares, cambios metabólicos, cáncer**”, explica Fernández Arcos. Además, se ha demostrado que la reducción de la duración del sueño causa, a corto plazo, “deterioro en la función cognitiva y ejecutiva, y a largo plazo, se ha asociado a una mala salud cerebral, aumentando el riesgo de padecer enfermedades neurológicas (como cefaleas, **ictus** (<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/neurológicas/ictus.html>), **Parkinson** (<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/neurológicas/parkinson.html>)o Alzheimer) y mentales (depresión, ansiedad, psicosis,...)”.

Tratamientos utilizados y novedades

Como se ha mencionado antes, existen tratamientos que ayudan a conciliar el sueño, pero antes de probar uno u otro (siempre bajo prescripción médica) **el primer paso es ver cuál es el problema que causa el insomnio** y, a partir de ahí, buscar soluciones con un profesional sanitario que será el encargado de pautar la mejor estrategia, desde las terapias cognitivo-conductuales (las más efectivas) hasta el uso de tratamientos farmacológicos.

En este sentido, dentro del arsenal terapéutico existente hasta la fecha para mejorar el sueño, **el medicamento “estrella” son las benzodiacepinas**.

De hecho, **España es el país del mundo con un mayor consumo de benzodiacepinas**, un fármaco incluido en el grupo de los hipnosedantes y que se receta, entre otras cosas, para dormir mejor por su efecto ansiolítico, hipnótico y relajante muscular.



(<http://bitly.ws/Sgda>)



(<https://www.pilar.gov.ar/>)

Tal y como apunta a CuídatePlus [Ainhoa Álvarez](#) (<https://ses.org.es/grupos-de-trabajo-comites/grupos-de-trabajo/insomnio/>), coordinadora del Grupo de Trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES), las **benzodiazepinas son “buenos hipnóticos porque propician que quien los toma se duerma y no responda a estímulos”**. Sin embargo, “son tratamientos que crean tolerancia y dependencia si se mantienen durante mucho tiempo”. De ahí que se recomiende expresamente **no superar las 2-4 semanas en el caso del tratamiento de los problemas de sueño**; algo que con demasiada frecuencia se supera con creces, **ya que el consumo crónico -durante décadas- está a la orden del día**.

Es importante señalar que siempre que se habla de soluciones para mejorar el sueño hay que pensar en las terapias conductuales, **una parte esencial de los tratamientos que no siempre se aplica**. De hecho, **los fármacos para el insomnio son tratamientos sintomáticos, no curativos**. El único tratamiento que modifica el sueño es el cognitivo-conductual, pero es largo y en ocasiones de difícil acceso, por lo que la mayoría de los pacientes optan por el uso de medicamentos.

En cuanto a los medicamentos nuevos, ya hay en el mercado una solución terapéutica diferente a las benzodiazepinas. **Se trata de daridorexant**. Como explica a CuídatePlus [Javier Puertas](#), miembro de la Sociedad Española de Sueño (<https://www.iis.es/dr-javier-puertas/>), a diferencia de las benzodiazepinas, “que producen un efecto de somnolencia, daridorexant actúa bloqueando la vía que nos mantiene despiertos, facilitando que nos vayamos a la cama menos alerta e hipervigilantes”. Lo que hace el medicamento es **permitir que la necesidad del sueño fisiológico se exprese por sí sola**.

“Facilita que disminuya la actividad de las vías neuroquímicas del cerebro que contribuyen a mantener la alerta, lo que facilita el sueño”, especifica el experto.

El desarrollo de este tipo de medicamentos (los antagonistas de los receptores de orexina o hipocretina), se realizó en base al análisis en detalle de las enfermedades en las que determinadas sustancias hacen que nos durmamos, como la narcolepsia. Y es que, **los pacientes que sufren esta patología «son incapaces de mantenerse despiertos durante el día de forma estable y esto**



(<https://bitly.ws/Wu4j>)



(<https://bitly.ws/TqZK>)

es así porque tienen niveles bajos de hipocretina u orexina”, explica el experto. En base a esto, los investigadores analizaron cómo se podría simular farmacológicamente el bloqueo de esta acción a la hora de irnos a la cama, dando lugar a este medicamento.

La dosis recomendada de daridorexant es la de un comprimido de 50 mg por noche, por vía oral, administrado 30 minutos antes de acostarse.

La indicación es, por el momento, informa Puertas, “para tratar el insomnio crónico de los pacientes que ya no responden a otras terapias farmacológicas, como las benzodiazepinas”.

En opinión del experto, lo interesante del medicamento, además de sus efectos y el mecanismo de acción diferente a lo que existe en el mercado, es que, en principio y según los estudios realizados ([https://www.thelancet.com/journals/lanneur/article/PIIS1474-4422\(21\)00436-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanneur/article/PIIS1474-4422(21)00436-1/fulltext)), **“no genera dependencia ni tolerancia”**. Además, su administración tampoco impacta en el día a día de la personas que lo toman, es decir, que durante el día el paciente no siente somnolencia.

Estudios científicos

La aprobación de este medicamento se sustenta en los resultados de dos ensayos de fase 3 multicéntricos, aleatorizados, doble ciego y controlados con placebo que evaluaron la eficacia y la seguridad de daridorexant en pacientes con trastorno de insomnio crónico publicados en *The Lancet Neurology*. **Este programa clínico evaluó el efecto del medicamento tanto sobre los síntomas nocturnos como sobre el funcionamiento diurno.**

“Los resultados mostraron una mejoría significativa en el sueño, así como en la funcionalidad diurna de los pacientes, con un perfil de seguridad favorable y sin efectos adversos como la dependencia y tolerancia. Estos ensayos fueron los primeros en evaluar el efecto de un tratamiento para el insomnio sobre el funcionamiento diurno utilizando una herramienta validada que incluye tres dominios diferentes (alerta/cognición, estado de ánimo y somnolencia), **demostrando mejoras clínicamente significativas respecto a los valores iniciales en todos los dominios del funcionamiento diurno.** La eficacia y seguridad de



(<https://www.cordobaturismo.go>)

Tigre es mi vida



(<https://www.tigre.gob.ar/>)



(<https://www.tigre.gob.ar/novedades/detalle/2789>)

daridorexant se vieron respaldadas en el estudio de extensión de 40 semanas en el que se confirma su perfil de seguridad a largo plazo y en especial, la ausencia de signos de dependencia”, afirma Verónica De Miguel, directora médica de Dorsia España, laboratorio responsable de la comercialización de este medicamento en nuestro país.

Miedo a la hora de dormir

El problema de muchos de los pacientes que sufren problemas de sueño es que tienen miedo de irse a la cama. “Muchos insomnes asocian la cama con una situación hostil que les genera estrés, fobia o miedo, sensaciones que el paciente no puede controlar”, explica Puertas.

En estos casos, el sueño se transforma en un *“necesito dormir, tengo que dormir, quiero dormir pero no puedo”*.

Por eso es tan importante la terapia conductual. Es fundamental **“acompañar al paciente para que identifique esto y que sea consciente de que se prepara durante el día**. Es clave, que en la última mitad del día, vayamos desconectando, leer y distraernos para que no pensemos en el momento de dormir y que sea algo estresante”.

Algunos consejos de la SES para atajar el problema de insomnio son:

- Examinar a qué atribuye las causas del insomnio. En ocasiones el insomnio ocurre por factores que podemos controlar (haber tomado alcohol, por ejemplo) y en otras ocasiones por factores que no (un disgusto reciente, por ejemplo).
- Nunca forzarnos a dormir si no tenemos sueño. El sueño es un proceso fisiológico.
- No dar tanta importancia al sueño. Todos podemos tener en algún momento una noche de insomnio.



(<https://bit.ly/3T3wtW5>)



(<https://bit.ly/3NH8ND7>)

- Ser realista acerca de las horas de sueño nocturno que puede conseguir.
- No hacer de una mala noche de sueño una catástrofe. Hay que quitarle importancia al hecho de no poder dormir una noche para que la causa del insomnio no sea el propio miedo a padecerlo.
- Desarrollar cierta tolerancia a los efectos de una noche de insomnio. Tras una noche de insomnio es normal sentirse agotado, hacer actividades placenteras.
- No echar la culpa de todo lo malo que ocurra durante el día únicamente al insomnio. Examinar qué otras cosas han podido causar su bajo rendimiento, su mal genio o la sensación de cansancio.

Además de esto, otros consejos son “evitar el alcohol, no hacer deporte intenso a última hora del día y apagar el ordenador o el móvil con tiempo”.

Según los expertos de la SES, **también ayuda a dormir:**

1. Mantener un horario fijo para acostarse y levantarse, incluidos fines de semana y vacaciones. Los cambios constantes en los horarios de sueño aumentan la probabilidad de que se generen dificultades graves y crónicas para dormir.
2. Permanecer en la cama el tiempo suficiente, pero no más, adaptándolo a sus necesidades reales de sueño. Reducir el tiempo de permanencia en la cama mejora el sueño y, al contrario, permanecer durante mucho tiempo en la cama puede producir un sueño fragmentado y ligero.
3. Si han pasado 30 minutos desde que se acostó y seguimos sin dormir, el consejo es levantarse de la cama, irse a otra habitación y hacer algo que no nos active demasiado, como leer una revista. Tras esto, cuando volvamos a tener sueño, volveremos a la cama para dormir.

**Lo dijimos,
lo hicimos.**

COMPROMISO
CUMPLIDO
FEDERAL

Conocé el estado
de los compromisos

primero
la gente

Argentina
Presidencia

(<https://bit.ly/3evM2Wq>)

Mayores Activos – BNA

INDEPENDIZATE

▶ **entrá en la web**

**MAYORESACTIVOS
.COM.AR**

Reconstrucción
Argentina

Banco Nación
Cada argentino@ cuenta.

(<https://bit.ly/3uj7To0>)



Nace la primera alianza por la epilepsia en España, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las más de 400.000 personas que viven con esta patología en nuestro país

VADEMECUM - 20/10/2023 [ASOCIACIONES DE PACIENTES](#)

La Alianza por la Epilepsia se convierte en la primera iniciativa a nivel mundial que da continuidad a la línea de trabajo definida por la OMS. Esta iniciativa se fundamenta en el Plan de Acción Intersectorial sobre Epilepsia y Otros Trastornos Neurológicos (2022-2031), propuesto por la OMS y aprobado por unanimidad en la 75ª Asamblea Mundial de la Salud.



Más de 400.000 personas viven en la actualidad con epilepsia en España, lo que la convierte en la **tercera enfermedad neurológica** más prevalente en nuestro país y **la más prevalente en menores de edad**. Sin embargo, ni es tan conocida ni ha experimentado los mismos avances que han protagonizado otras patologías neurológicas en los últimos años.

Por esta razón, se crea la **Alianza por la Epilepsia**. Una iniciativa de la Federación Española de Epilepsia (FEDE) y de la Sociedad Española de Epilepsia (SEEP) que cuenta, además, con la participación de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP), así como con varias compañías farmacéuticas focalizadas en la epilepsia como Angelini Pharma, Jazz Pharmaceuticals y UCB Pharma.

Esta iniciativa, que **ha sido presentada públicamente** en el IX Congreso de la Sociedad Española de Epilepsia que se está celebrando estos días en Santiago de Compostela, tiene como objetivo principal mejorar la calidad de vida de todas las personas que conviven con esta enfermedad, detectar los principales desafíos a los que se enfrentan pacientes y profesionales en España y desarrollar un Plan Nacional de Epilepsia nacido del consenso y la participación de toda la comunidad.

Para conseguirlo, la Alianza por la Epilepsia se fundamentará en el recientemente aprobado **Plan de Acción Global Intersectorial sobre Epilepsia y Otros Trastornos Neurológicos (2022-2031)** (IGAP) para crear una estructura común y única que investigue los principales desafíos en España para abordar eficazmente la implementación del IGAP en nuestras fronteras, convirtiéndose en la **primera iniciativa** a nivel mundial en esta dirección.



padecen epilepsia y sus familias en España”.



Representantes de las entidades que conforman la Alianza por la Epilepsia. De izquierda a derecha: Daniel Perez, director médico de Angelini Pharma España; Dr. Manuel Toledo, de la Junta Directiva de la SEEP; Dr. José María Serratos, vicepresidente de la SEEP; Elvira Vacas, presidenta de la FEDE; M^a Ángeles Pérez, de la Junta Directiva de la SEEP; Isabel Botella, Neuroscience Medical Lead de Jazz Pharmaceuticals; Dra. Patricia Smeyers, de la Junta Directiva de la SEEP; Dra. Irene García Morales, de la Junta Directiva de la SEEP y Pau Ricós, General Manager de UCB Iberia.

El citado Plan de la Organización Mundial de la Salud (OMS) **proclama una década de acción mundial** para la salud cerebral centrada en la persona, y supone el punto de entrada estratégico hacia una **infraestructura neurológica global**. Este ha sido firmado por los 194 Estados Miembro de la Asamblea Mundial de la Salud, y al que España se adhirió el pasado mayo de 2022, reafirmando así el compromiso de nuestro país para poner la epilepsia en el foco de atención con una visión multifacética.

Tal y como expresan la Dra. Mar Carreño, presidenta de la SEEP, y su vicepresidente, el Dr. José María Serratos: *“Para la SEEP es muy importante haber llevado a cabo la alianza con la Federación Española de Epilepsia y otras sociedades científicas de cara a implementar el IGAP. Es clave, además, contar con la colaboración de instituciones públicas, empresas privadas y de la industria farmacéutica y agentes sociales. Queremos destacar el compromiso de nuestro gobierno con su voto favorable al IGAP en la Asamblea Mundial de la Salud.”*

La epilepsia se caracteriza por la predisposición para generar crisis de epilepsia con consecuencias cognitivas, psicológicas y un gran impacto social, y esta iniciativa, que aporta gran experiencia y conocimientos, pretende transformar esta realidad.

Enlaces de Interés

Laboratorios:

[ANGELINI PHARMA ESPAÑA S.L.](#)

notimérica / vida

Infosalus.- Sociedades científicas, de pacientes, compañías e instituciones lanzan la primera alianza por la epilepsia en España



Sociedades científicas, de pacientes, compañías e instituciones lanzan la primera alianza por la epilepsia en España - SEEP



Haz de tu vida una aventura con el California

Levantarse frente al mar y acostarse bajo las estrellas. Descubre otra forma de viajar y disfruta al máximo de tu libertad con el Cali..

Volkswagen

¡Descúbrelo!

MADRID, 20 Oct. (EUROPA PRESS) -

La Federación Española de Epilepsia (FEDE) y la Sociedad Española de Epilepsia (SEEP) han puesto en marcha primera alianza por la epilepsia en España que cuenta, además, con la participación de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP), así como con varias compañías farmacéuticas focalizadas en la epilepsia como Angelini Pharma, Jazz Pharmaceuticals y UCB Pharma.

Su creación se fundamenta en el Plan de Acción Global Intersectorial sobre Epilepsia y Otros Trastornos Neurológicos (2022-2031), propuesto por la OMS y aprobado en la 75o Asamblea Mundial de la Salud. El objetivo es transformar la situación de la epilepsia en España, de modo que e detecten los principales desafíos en España con el resultado de un Plan Nacional de Epilepsia nacido del consenso y la participación de toda la comunidad.

- Publicidad -

mejorar la calidad de vida de todas las personas que conviven con esta enfermedad, detectar los principales desafíos a los que se enfrentan pacientes y profesionales en España y desarrollar un Plan Nacional de Epilepsia nacido del consenso y la participación de toda la comunidad.

Para conseguirlo, la Alianza por la Epilepsia se fundamentará en el recientemente aprobado Plan de Acción Global Intersectorial sobre Epilepsia y Otros Trastornos Neurológicos (2022-2031) (IGAP) para crear una estructura común y única que investigue los principales desafíos en España para abordar eficazmente la implementación del IGAP en nuestras fronteras, convirtiéndose en la primera iniciativa a nivel mundial en esta dirección.

Elvira Vacas, presidenta de la Federación Española de Epilepsia, destaca "la importancia de poner en valor esta iniciativa ejemplar basada en la colaboración, transparencia y buenas prácticas, donde la responsabilidad y la conciencia se han encontrado con un único desafío común: transformar y mejorar la vida de las personas que padecen epilepsia y sus familias en España".

El citado Plan de la Organización Mundial de la Salud (OMS) proclama una década de acción mundial para la salud cerebral centrada en la persona, y supone el punto de entrada estratégico hacia una infraestructura neurológica global. Este ha sido firmado por los 194 Estados Miembro de la Asamblea Mundial de la Salud, y al que España se adhirió el pasado mayo de 2022, reafirmando así el compromiso de nuestro país para poner la epilepsia en el foco de atención con una visión multifacética.

“La epilepsia en España cuenta ahora con la primera alianza formada por sociedades científicas, asociaciones de pacientes, empresas e instituciones.”

Por **Redacción** - 20 de octubre de 2023



MADRID, 20 (EUROPA PRESS)

La Federación Española de Epilepsia (FEDE) y la Sociedad Española de Epilepsia (SEEP) han puesto en marcha primera alianza por la epilepsia en España que cuenta, además, con la participación de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP), así como con varias compañías farmacéuticas focalizadas en la epilepsia como Angelini Pharma, Jazz Pharmaceuticals y UCB Pharma.

Su creación se fundamenta en el Plan de Acción Global Intersectorial sobre Epilepsia y Otros Trastornos Neurológicos (2022-2031), propuesto por la OMS y aprobado en la 75ª Asamblea Mundial de la Salud. El objetivo es transformar la situación de la epilepsia en España, de modo que se detecten los principales desafíos en España con el resultado de un Plan Nacional de Epilepsia nacido del consenso y la participación de toda la comunidad.

Esta iniciativa, que ha sido presentada públicamente en el IX Congreso de la Sociedad Española de Epilepsia que se está celebrando estos días en Santiago de Compostela, tiene como objetivo principal mejorar la calidad de vida de todas las personas que conviven con esta enfermedad, detectar los principales desafíos a los que se enfrentan pacientes y profesionales en España y desarrollar un Plan Nacional de Epilepsia nacido del consenso y la participación de toda la comunidad.

Para conseguirlo, la Alianza por la Epilepsia se fundamentará en el recientemente aprobado Plan de Acción Global Intersectorial sobre Epilepsia y Otros Trastornos Neurológicos (2022-2031) (IGAP) para crear una estructura común y única que investigue los principales desafíos en España para abordar eficazmente la implementación del IGAP en nuestras fronteras, convirtiéndose en la primera iniciativa a nivel mundial en esta dirección.

Leer más: [La EASP organiza una jornada de trabajo sobre actualización de normativas en consumo](#)

Elvira Vacas, presidenta de la Federación Española de Epilepsia, destaca “la importancia de poner en valor esta iniciativa ejemplar basada en la colaboración, transparencia y buenas prácticas, donde la responsabilidad y la conciencia se han encontrado con un único desafío común: transformar y mejorar la vida de las personas que padecen epilepsia y sus familias en España”.

El citado Plan de la Organización Mundial de la Salud (OMS) proclama una década de acción mundial para la salud cerebral centrada en la persona, y supone el punto de entrada estratégico hacia una infraestructura neurológica global. Este ha sido firmado por los 194

(1)

[Home \(./\)](#) » [Noticias \(./\)](#)

[Todas] ▾



23/10/2023

Enviar a un
amigoImprimir en PDF (/incs/plugins/print_page.php?tipo=noticia&
id=54968)

Nace la primera alianza por la epilepsia en España

Categorías: LABORATORIOS (./?GRUPOS=E)

SISTEMA NERVIOSO (./?GRUPOS=N)

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las más de 400.000 personas que viven con esta patología en nuestro país.



De izquierda a derecha: Daniel Perez, director médico de Angelini Pharma España; Dr. Manuel Toledo, de la Junta Directiva de la SEEP; Dr. José María Serratosa, vicepresidente de la SEEP; Elvira Vacas, presidenta de la FEDE; M^a Ángeles Pérez, de la Junta Directiva de la SEEP; Isabel Botella, Neuroscience Medical Lead de Jazz Pharmaceuticals; Dra. Patricia Smeyers, de la Junta Directiva de la SEEP; Dra. Irene

García Morales, de la Junta Directiva de la SEEP y Pau Ricós, General Manager de UCB Iberia.

Más de 400.000 personas viven en la actualidad con epilepsia en España, lo que la convierte en la tercera enfermedad neurológica más prevalente en nuestro país y la más prevalente en menores de edad. Sin embargo, ni es tan conocida ni ha experimentado los mismos avances que han protagonizado otras patologías neurológicas en los últimos años.

Por esta razón, se crea la Alianza por la Epilepsia. Una iniciativa de la Federación Española de Epilepsia (FEDE) y de la Sociedad Española de Epilepsia (SEEP) que cuenta, además, con la participación de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP), así como con varias compañías farmacéuticas focalizadas en la epilepsia como Angelini Pharma, Jazz Pharmaceuticals y UCB Pharma.

Esta iniciativa, que ha sido presentada públicamente en el IX Congreso de la Sociedad Española de Epilepsia que se ha celebrado en Santiago de Compostela, tiene como objetivo principal mejorar la calidad de vida de todas las personas que conviven con esta enfermedad, detectar los principales desafíos a los que se enfrentan pacientes y profesionales en España y desarrollar un Plan Nacional de Epilepsia nacido del consenso y la participación de toda la comunidad.

Para conseguirlo, la Alianza por la Epilepsia se fundamentará en el recientemente aprobado Plan de Acción Global Intersectorial sobre Epilepsia y Otros Trastornos Neurológicos (2022-2031) (IGAP) para crear una estructura común y única que investigue los principales desafíos en España para abordar eficazmente la implementación del IGAP en nuestras fronteras, convirtiéndose en la primera iniciativa a nivel mundial en esta dirección.

Elvira Vacas, presidenta de la Federación Española de Epilepsia, destaca *“la importancia de poner en valor esta iniciativa ejemplar basada en la colaboración, transparencia y buenas prácticas, donde la responsabilidad y la conciencia se han encontrado con un único desafío común: transformar y mejorar la vida de las personas que padecen epilepsia y sus familias en España”*.

El citado Plan de la Organización Mundial de la Salud (OMS) proclama una década de acción mundial para la salud cerebral centrada en la persona, y supone el punto de entrada estratégico hacia una infraestructura neurológica global. Este ha sido firmado por los 194 Estados Miembro de la Asamblea Mundial de la Salud, y al que España se adhirió el pasado mayo de 2022, reafirmando así el compromiso de nuestro país para poner la epilepsia en el foco de atención con una visión multifacética.

Tal y como expresan la Dra. Mar Carreño, presidenta de la SEEP, y su vicepresidente, el Dr. José María Serratosa: *“Para la SEEP es muy importante haber llevado a cabo la alianza con la Federación Española de Epilepsia y otras*

sociedades científicas de cara a implementar el IGAP. Es clave, además, contar con la colaboración de instituciones públicas, empresas privadas y de la industria farmacéutica y agentes sociales. Queremos destacar el compromiso de nuestro gobierno con su voto favorable al IGAP en la Asamblea Mundial de la Salud".

La epilepsia se caracteriza por la predisposición para generar crisis de epilepsia con consecuencias cognitivas, psicológicas y un gran impacto social, y esta iniciativa, que aporta gran experiencia y conocimientos, pretende transformar esta realidad.



(https://servedby.revive-

adserver.net/cl.php?bannerid=85301&zoneid=10510&

sig=1able9a5e7f4a0db0753a08db33b8d2623f1c0092a3132b5596f7cca13267541&oadest=https%3A%2F%2Fwww.wtcbarcelona.com%2Fes%2F)

Otras noticias:

Eurofarma entrega la 2ª edición del Premio Euro a la Innovación en Salud en América Latina (54975-eurofarma-entrega-la-2-ediciyin-del-premio-euro-a-la-innovaciyin-en-salud-en-america-...

El proyecto 'Calixcoca - Vacuna terapéutica para el tratamiento de la dependencia en cocaína y crack' fue el gran ganador. Durante la ceremonia de entrega se reconoció ...

3P Biopharmaceuticals y la Universidad de Navarra acercan el mundo Neandertal y la biomedicina al gran público en un evento de éxito (54976-3p-biopharmaceuticals-y-la-universidad-de-...

El evento reunió a un público de más de 200 personas y contó con la presencia de representantes del Gobierno de Navarra. Pamplona se convirtió en el epicentro del...

AstraZeneca lanza la campaña 'Historias de pacientes' para visibilizar y concienciar sobre la enfermedad renal crónica (54978-astrazeneca-lanza-la-campaya-historias-de-pacientes-para-...

Una iniciativa para visibilizar esta patología y concienciar sobre la importancia de su detección precoz para evitar el avance de la enfermedad, ya que puede evolucionar ...

Adamed Laboratorios se suma al Clúster de Innovación Tecnológica



PUBLICIDAD

Ondacero Noticias Sociedad

SALUD

¿Te duele la cabeza cuando te despiertas? Estos pueden ser los motivos, según un neurólogo

Si el dolor de cabeza se presenta frecuentemente cuando te despiertas, es posible que se deba a uno de estos cuatro motivos principales.

- 👉 Cuando algo nos duele sin razón aparente: las claves del dolor nociplástico
- 👉 Por qué me tiembla un ojo: estas pueden ser las causas, según una oftalmóloga
- 👉 Estos son los cinco métodos más efectivos para quitar las agujetas, según un experto

Miriam Méndez

Madrid | 23.10.2023 10:31



EN DIRECTO
Más de uno



cefalea (temblores, amigdalitis en 2022 que causó el 70% de las mujeres habían padecido), en algún momento de sus vidas, **un episodio de dolor de cabeza**. En el caso de los hombres, el porcentaje es menor, cerca del 90%. No obstante, entre toda la gran variedad de dolores de cabeza existentes, destaca la cefalea matutina.

"Los dolores de cabeza al despertar no solo interrumpen nuestra rutina, sino que también pueden ser síntoma de condiciones más profundas o de hábitos que podríamos necesitar revisar", explica el doctor Pablo Irimia, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN). De acuerdo con el especialista, son cuatro las principales causas por las que te puede doler la cabeza cuando te despiertas.

Apneas del sueño

"Las apneas ocurren cuando una persona tiene interrupciones en la respiración mientras duerme. Esto puede provocar que la sangre no reciba suficiente oxígeno y, al despertar, además de sentir cansancio, se puede presentar dolor de cabeza", explica el doctor.

De acuerdo con el especialista, la disminución en los niveles de oxígeno y el aumento en los niveles de dióxido de carbono durante los episodios de apnea pueden causar una respuesta refleja que lleva a la dilatación de los vasos sanguíneos cerebrales. Esta dilatación puede aumentar la presión intracraneal, lo que puede manifestarse como dolor de cabeza al despertar. "La Apnea Obstruktiva del Sueño (AOS) puede también interrumpir el sueño REM (movimiento rápido de los ojos), una fase crucial del sueño que tiene un papel en la restauración y la salud mental, lo que también puede causar dolores de cabeza", añade Irimia. La tensión muscular y los despertares nocturnos, son otros de los **principales motivos por los que se pueden dar cefaleas matutinas**.

Bruxismo

El bruxismo, que **implica el rechinar o apretar involuntario de los dientes**, puede ser una causa subyacente de la cefalea matutina. De acuerdo con el neurólogo, esta actividad constante sobrecarga y tensiona los músculos masticatorios, generando dolor en áreas como la mandíbula y la cara, lo que, en algunos casos, se manifiesta como un dolor de cabeza. "El bruxismo ejerce una presión adicional sobre la articulación temporomandibular, situada cerca del oído, y un estrés continuo en esta articulación puede resultar en malestar en la cara y en la cabeza", añade Irimia.

A pesar de que el problema se puede originar en la mandíbula o en los músculos de la masticación, el dolor puede percibirse en la cabeza. Esto se debe a la interconexión de estos tejidos. Además, cuenta el doctor, el bruxismo tiene el potencial de interrumpir el ciclo del sueño, lo que conduce a una persona a despertarse fatigada y con dolor de cabeza.

Lesiones cerebrales o tumores

Las cefaleas matutinas pueden estar relacionadas con lesiones cerebrales o tumores, debido a un aumento en la presión intracraneal que ocurre durante la noche, en particular cuando estamos acostados. "Esta presión elevada en el cerebro, causada por la alteración del flujo de líquido cefalorraquídeo o por la presencia misma del tumor, puede desencadenar dolor al despertar", sostiene Irimia, y señala que estos tumores o lesiones pueden generar inflamación en áreas cercanas del cerebro, irritando terminaciones nerviosas sensibles al dolor.

"Los ritmos circadianos del cuerpo también pueden intensificar ciertos síntomas, como el dolor de cabeza, en momentos específicos, por ejemplo, por las mañanas", añade el neurólogo.

Artrosis cervical en personas mayores

Pablo Irimia define la artrosis cervical como deterioro de cartílago y huesos en la región cervical de la columna, común en personas mayores debido al desgaste natural. De acuerdo con el especialista, esta condición puede causar dolores de cabeza matutinos, debido a la compresión o irritación de las raíces nerviosas en esa área, como el nervio occipital mayor, resultando en cefaleas occipitales. Además, la tensión muscular constante en el cuello y la parte superior de la



EN DIRECTO
Más de uno



EN DIRECTO



EN PORTUGAL

Muere Bobi, el perro más longevo del mundo, a los 31 años



ALIMENTACIÓN

Estos son los frutos secos con más calorías



SALUD

Cómo distinguir los síntomas de la gripe de un resfriado



CONGRESO ANUAL DE LA SOCIEDAD EUROPEA DE...

Las mujeres que viven y trabajan en ciudades con alta contaminación tienen más riesgo de...



CLONACIÓN

¿Es legal el perro en España? ¿Hizo Javier Argentina?

El doctor Irimia subraya que, si el dolor de cabeza despierta a alguien por la noche de forma frecuente, debe buscar atención médica, ya que, generalmente, la mayoría de los dolores de cabeza no ocurren por la noche. "Si se da esta situación, resulta fundamental acudir a un especialista, puesto que se deben estudiar sus causas", continúa. "Si este dolor es frecuente o incapacitante, es la primera señal de alerta que el paciente debe identificar para ponerse en manos de un profesional", añade.

TEMAS

Dolor de cabeza

salud

Noticia de última hora

COMPARTE



Te puede interesar

Muere la actriz y modelo Alejandra Villafañe a los 34 años de edad

ANTENA3

Muere una joven de 27 años tras sufrir el ataque de cinco perros de pastoreo en Roales del Pan, Zamora

ANTENA3

La canción que hizo que Aitana decidiese acudir a terapia

EUROPAFM

Te recomendamos

Recomendado por outbrain



EN DIRECTO
Más de uno

La vejez no significa nada más que dejar de sufrir por el pasado.

Stefan Zweig

Una publicación de  info residencias.com



SUSCRIBASE AQUÍ GRATIS A NUESTRO BOLETÍN

[Inicio](#) [Actualidad](#) [Innovación](#) [Salud](#) [Opinión](#) [Aula Virtual](#) [El rincón del director](#) [Arquitectura y Residencias](#) [Visto en la Red](#) [Historietas](#)

Sector

COORDINADORA DE FISIOTERAPIA DE ORPEA MADRID MIRASIERRA

Sara Rodera, sobre la rehabilitación tras un ictus: “Es una guerra que se libra desde el primer minuto en que se recibe el diagnóstico”



Rehabilitación tras un ictus en el centro especializado ORPEA Madrid Mirasierra. (Foto: ORPEA)

[POR DEPENDENCIA.INFO](#)
MÁS ARTÍCULOS DE ESTE AUTOR

Lunes 23 de octubre de 2023, 21:23h



Valora esta noticia

☆☆☆☆☆ 0 (0 votos)

Comenta esta noticia

Cualquier persona puede sufrir un ictus. Nadie a está a salvo de este **accidente cardiovascular**, que, aunque de manera residual, puede afectar también niños e incluso bebés. El motivo se encuentra en sus diversos orígenes. Aunque se señala como culpable a un mal estilo de vida —hábitos tóxicos y falta de ejercicio, entre otros— el ictus puede tener un origen genético y sistémico. Es pues **una amenaza real para la salud**, con una previsión negativa en cuanto a las próximas décadas.

Un reciente estudio publicado por la publicación médica [The Lancet](#) cifra en un 50% el incremento del ictus en 2050, ocasionando en todo el mundo 9,7 millones de muertes anuales. En nuestro país, las cifras no son tampoco halagüeñas. Según la Sociedad Española de Neurología, **sin medidas de prevención, uno de cada cuatro individuos sufrirá en algún momento de su vida un ictus**, que no es sino la disminución del riego sanguíneo hacia el cerebro y la consiguiente privación de oxígeno.

Las consecuencias pueden ser devastadoras: pérdida del habla a parálisis del tronco y/o brazos y piernas, dificultad para ingerir alimentos y para controlar los esfínteres, además de importantes disfunciones cognitivas.

Las más leídas

- [LA BLOGOSFERA DEL SECTOR](#)
- [¿Cómo afecta al trabajador de una residencia y a la empresa que el trabajo cotizado a jornada parcial se equipare al de tiempo completo?](#)
- [¿Por qué es conveniente external servicio de recursos humanos en residencia de personas mayores?](#)
- [CEAPs denuncia que el doble IVA en la Dependencia provoca doble desigualdad](#)
- [Canal Inforesidencias.com: Josep de Martí entrevista a Pedro Cano, director de Estrategia del Consorci Parc Taulí](#)

Privacidad

El ictus, explica **Sara Roderer**, coordinadora de fisioterapia de **ORPEA Mirasierra**, es un trauma brutal para afectados y familiares y “la guerra” para los trabajadores sanitarios que ofrecen ayuda asistencial a unos y otros. Este centro está especializado en rehabilitación y recuperación de personas con patologías neurológicas y/o traumatológicas, entre las que destaca el daño cerebral adquirido (DCA), y en concreto el ictus.

El centro trabaja con estos pacientes en régimen de residencia si la afectación es grande y no pueden valerse por sí mismos (o el apoyo familiar no es suficiente). En otros casos, trabaja con pacientes externos afectados también por ictus. La edad (la senescencia celular impide la regeneración de tejidos), la existencia de patologías previas y la motivación personal son factores que influyen en la recuperación.

Prepararlos para volver a casa

Con todo ello se elabora, explica la fisioterapeuta, “una valoración inicial, que se comparte con las familias, y sobre la que se diseña un plan de trabajo rehabilitador. El trabajo en este tipo de centros es holístico. El plan rehabilitador implica a profesionales de distintas ramas profesionales además de la suya, como neuropsicólogos, terapeutas ocupacionales o logopedas. Se trata “de preparar al paciente para volver a casa, pero sin dar falsas esperanzas, porque no hay nada seguro en la evolución de esta enfermedad”.

Las pautas de tratamiento se consensuan siempre con los familiares a cargo, porque las prioridades nunca son las mismas. Así, mientras que para una persona lo más importante es recuperar el habla, para otra lo es poder disfrutar de la comida sin triturar o lograr mover el brazo con el que desarrolla su trabajo o alguna habilidad.

Con estos objetivos individualizados el equipo multidisciplinar pone manos a la obra. El grueso de la actividad diaria lo conforman las sesiones de **fisioterapia rehabilitadora**, tres al día —mañana, mediodía y tarde—, incluidos los sábados, con una duración de 45 minutos. La más intensa es la matinal, con una reducción paulatina de la dificultad.

La recuperación de la movilidad y la autonomía se persiguen también desde la **terapia ocupacional**, que en ORPEA y en víctimas del ictus consiste en reaprender a realizar cuestiones básicas como lavarse los dientes o vestirse. Aquí entra en juego también la familia, a la que se explica cómo realizar estas dinámicas en casa cuando se la recuperación toca techo y no se mejora. En casos extremos en los que, por ejemplo, no se recupera la movilidad del tronco, se debe manejar al paciente en cuestiones tan básicas como vestirse e ir de la cama a la silla o al cuarto de baño.

Reaprender lo perdido

Para quienes se ven menos impedidos, **los talleres de memoria colectivos** son una buena herramienta para la mejora cognitiva. Lo mismo que la labor del **logopeda**, encargado de la recuperación del habla, que puede verse afectada de dos maneras; o bien la persona sabe qué quiere decir pero la musculatura implicada no le responde, o viceversa.

En todo esto participan, además, los **neuropsicólogos**, pendientes de la adaptación al centro, de cada avance y de los pequeños retrocesos. Es, cuenta la fisioterapeuta, “una lucha minuto a minuto, en la que se da por ganado, ni nada por perdido, pero que reporta para los profesionales muchas satisfacciones”.

Segura aprender cada día de los pacientes, de su esfuerzo y su capacidad de superación. También del contacto con los familiares, que califica como maravilloso. Para ellos pide más **información sobre la enfermedad** en el diagnóstico inicial y también sobre las **ayudas a la dependencia**. Es, concluye, “una tarea muy, muy dura, pero muy bonita”.

[rehabilitación](#) [fisioterapia](#) [personas mayores](#) [residencias](#) [ictus](#) [ORPEA](#)

+ 0 comentarios

Noticias relacionadas

La importancia de la figura del psicólogo en las residencias de mayores

Expertos de las residencias ORPEA ofrecen consejos sobre cómo cuidar la salud de los mayores en verano



[Navarra](#)

El ictus se puede prevenir en el 80 % de los casos

Navarra Televisión

- Lunes, 23 de octubre de 2023

Al año se llegan a producir en Navarra unos 1.200 casos, de los cuales, se puede llegar a prevenir el 80%.

Una campaña organizada con motivo de la conmemoración el 29 de octubre del Día Mundial del Ictus informará a la población navarra sobre esta enfermedad, de la que se producen unos 1.200 casos al año en la Comunidad foral y que se puede prevenir en el 80 % de los casos.

Según el estudio "Ictus: Plan de actuación en Europa 2018-2030" de la European Stroke Organisation (ESO) y la Stroke Alliance For Europe (SAFE), si no se toman medidas para una mejora en la prevención y unos hábitos de vida más saludables, los casos de ictus habrán aumentado un 34 % en 2030.



El ictus se puede prevenir en el 80 % de los casos - Foto: ARCHIVO E.P

La Sociedad Española de Neurología señala además que, en España, el 50 % de las personas que sufren un ictus presentan secuelas discapacitantes o mueren. Las secuelas más comunes son motoras, cognitivas y emocionales.

Con el objetivo de crear conciencia sobre esta enfermedad y fomentar la prevención y detección temprana, la Asociación de Daño Cerebral de Navarra (ADACEN) y el Colegio Oficial de Farmacia de Navarra (COFNA) han firmado un convenio de colaboración para llevar a cabo una campaña integral de concienciación, informan estas entidades en un comunicado.

La campaña consiste en la colocación de carteles y folletos en todas las farmacias de Navarra, un total de 597. Los carteles muestran de forma gráfica los síntomas del ictus y cómo actuar en caso de que se sufra uno, mientras que los folletos proporcionan información sobre las causas, factores de riesgo y medidas preventivas del ictus.

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN SANITARIA

Además, los farmacéuticos de Navarra recibirán una charla, el próximo martes 31 de octubre, sobre este tema por parte de Usua Purroy, responsable de Prevención y Sensibilización de Adacen. Esta formación les ayudará a informar adecuadamente a las personas que acuden a sus farmacias con dudas o inquietudes sobre el ictus.

Andrés Ilundáin, director de Adacen, ha destacado el importante papel de las farmacias en este ámbito de la educación sanitaria y prevención primaria del ictus y otras enfermedades, informando sobre las causas, principales factores de riesgo y medidas preventivas, así como en el fomento de la adherencia al tratamiento y seguimiento de hábitos de vida saludables.

"Hay que tener en cuenta que muchas personas acuden a las farmacias como primer profesional sanitario de referencia a plantear sus dudas, por lo que este es, para nuestra asociación, un paso crucial hacia la concienciación pública y la prevención del ictus. Trabajar con las farmacias nos permitirá llegar a un público más amplio y brindarles las herramientas necesarias para detectar y prevenir esta enfermedad de manera efectiva", ha afirmado.

AYUDARLES A CONOCER SUS MEDICAMENTOS

En esta misma línea, Alberto Mantilla, presidente de COFNA, ha puesto de manifiesto el importante papel asistencial del farmacéutico en la prevención de esta enfermedad.

"Además de informar a las personas sobre cómo identificar un ictus y cuáles son sus principales factores de riesgo, la actuación del farmacéutico es fundamental en aquellos pacientes con factores de riesgo detectados (hipertensión arterial, colesterol o fibrilación auricular, entre otros) que, en muchas ocasiones, necesitan tratamiento farmacológico para su control", ha declarado.

Privacidad

En estos casos, ha señalado, "ayudarles a conocer sus medicamentos y utilizarlos correctamente es fundamental para garantizar la eficacia y seguridad del tratamiento".

TRATAMIENTO A TIEMPO

El ictus es una enfermedad que puede tener consecuencias devastadoras si no se detecta y trata a tiempo. Los síntomas más comunes son pérdida repentina de la fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo, dificultad para hablar o entender lo que se dice, problemas de visión en un ojo o en ambos, mareos, pérdida del equilibrio o coordinación, y dolor de cabeza intenso y repentino.

El 80 % de los ictus se pueden prevenir con el control de los factores de riesgo, según alerta la Federación Española de Ictus.

Existen factores que no son controlables, como la edad o el género, pero otros, como la hipertensión arterial, la diabetes, el colesterol alto o la obesidad, sí pueden ser modificados mediante tratamientos médicos o cambios en el estilo de vida.

Además, esta semana, en la que también se conmemora el Día del Daño Cerebral (26 de octubre), el jueves acudirá a Ubarmin la "Carpa del Ictus", en la que profesionales del centro hospitalario y de Adacen realizarán controles preventivos gratuitos e informarán sobre su prevención, detección y superación.

Esta misma carpa estará al día siguiente en la entrada del Hospital Universitario de Navarra, atendida por personal de enfermería de este centro y de Adacen. Además, profesionales y personas usuarias y familiares de la asociación participarán ese mismo día en una jornada en el HUN.

ARCHIVADO EN: [Ictus](#), [Farmacia](#), [Navarra](#), [Enfermedades](#), [Estilo de vida](#), [Comunidad foral](#), [Neurología](#), [España](#)

Contenido patrocinado

Recomendado por  Outbrain

Claves sobre el Alzheimer. ¡Descárgate la guía gratis!

(En un solo click)

Patrocinado [Fundación Pasqual Maragall](#)

Los abogados más exitosos en San Sebastián De Los Reyes - Vea la lista

Patrocinado [Abogados](#) | [Enlaces patrocinados](#)

¿Cuáles son las compañías eléctricas más baratas?

Luz y Gas: los operadores más baratos de 2023

Patrocinado [Energía más barata](#)

No es broma: esto es lo que cuestan los implantes dentales en San Sebastián De Los Reyes

Patrocinado [implantes-dentales-29417.world](#)

Tomatin: el whisky superpremiado con miniatura de regalo

Consíguelo con estuche y al mejor precio en Bodeboca

Patrocinado [BODEBOCA](#)

Investigamos para que puedas seguir viviendo tu vida sin Alzheimer

Patrocinado [Fundación Pasqual Maragall](#)



Ictus, así es la rehabilitación de los afectados

23 octubre, 2023 by [admin](#)

El trabajo de recuperación de estos pacientes en centros como ORPEA Madrid

Este sitio web utiliza cookies para mejorar su experiencia. Si continua navegando, consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración u obtener más información. [Aceptar](#) [Política de cookies](#)

Redacción 23-10-2023

Cualquier persona puede sufrir un ictus. Nadie a está a salvo de este accidente cardiovascular, que, aunque de manera residual, puede afectar también niños e incluso bebés. El motivo se encuentra en sus diversos orígenes. Aunque se señala como culpable a un mal estilo de vida —hábitos tóxicos y falta de ejercicio, entre otros— el ictus puede tener un origen genético y sistémico. Es pues una amenaza real para la salud, con una previsión negativa en cuanto a las próximas décadas.

Un reciente estudio publicado por la publicación médica [The Lancet](#) cifra en un 50% el incremento del ictus en 2050, ocasionando en todo el mundo 9,7 millones de muertes anuales. En nuestro país, las cifras no son tampoco halagüeñas. Según la Sociedad Española de Neurología, sin medidas de prevención, uno de cada cuatro individuos sufrirá en algún momento de su vida un ictus, que no es sino la disminución del riego sanguíneo hacia el cerebro y la consiguiente privación de oxígeno.

Las consecuencias pueden ser devastadoras: pérdida del habla a parálisis del tronco y/o brazos y piernas, dificultad para ingerir alimentos y para controlar los esfínteres, además de importantes disfunciones cognitivas.

El ictus, explica Sara Rodera, coordinadora de fisioterapia de [ORPEA Mirasierra](#), es un trauma brutal para afectados y familiares y “la guerra” para los trabajadores sanitarios que ofrecen ayuda asistencial a unos y otros. Este centro está especializado en rehabilitación y recuperación de personas con patologías neurológicas y/o traumatológicas, entre las que destaca el daño cerebral adquirido (DCA), y en concreto el ictus. El centro trabaja con estos pacientes en régimen de residencia si la afectación es grande y no pueden valerse por sí mismos (o el apoyo familiar no es suficiente). En otros casos, trabaja con pacientes externos afectados también por ictus. La edad (la senescencia celular impide la regeneración de tejidos), la existencia de patologías previas y la motivación personal son factores que influyen en la recuperación.

Prepararlos para volver a casa

Con todo ello se elabora, explica la fisioterapeuta, “una valoración inicial, que se comparte con las familias, y sobre la que se diseña un plan de trabajo rehabilitador.

Este sitio web utiliza cookies para mejorar su experiencia. Si continua navegando, consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración u obtener más información. [Aceptar](#) [Política de cookies](#)

paciente para volver a casa, pero sin dar falsas esperanzas, porque no hay nada seguro en la evolución de esta enfermedad”.

Las pautas de tratamiento se consensuan siempre con los familiares a cargo, porque las prioridades nunca son las mismas. Así, mientras que para una persona lo más importante es recuperar el habla, para otra lo es poder disfrutar de la comida sin triturar o lograr mover el brazo con el que desarrolla su trabajo o alguna habilidad.

Con estos objetivos individualizados el equipo multidisciplinar pone manos a la obra. El grueso de la actividad diaria lo conforman las sesiones de **fisioterapia rehabilitadora**, tres al día —mañana, mediodía y tarde—, incluidos los sábados, con una duración de 45 minutos. La más intensa es la matinal, con una reducción paulatina de la dificultad.

La recuperación de la movilidad y la autonomía se persiguen también desde la **terapia ocupacional**, que en ORPEA y en víctimas del ictus consiste en reaprender a realizar cuestiones básicas como lavarse los dientes o vestirse. Aquí entra en juego también la familia, a la que se explica cómo realizar estas dinámicas en casa cuando se la recuperación toca techo y no se mejora. En casos extremos en los que, por ejemplo, no se recupera la movilidad del tronco, se debe manejar al paciente en cuestiones tan básicas como vestirse e ir de la cama a la silla o al cuarto de baño.

Reaprender lo perdido

Para quienes se ven menos impedidos, **los talleres de memoria colectivos** son una buena herramienta para la mejora cognitiva. Lo mismo que la labor del **logopeda**, encargado de la recuperación del habla, que puede verse afectada de dos maneras; o bien la persona sabe qué quiere decir pero la musculatura implicada no le responde, o viceversa.

En todo este proceso participan, además, los **neuropsicólogos**, pendientes de la adaptación al centro, de cada avance y de los pequeños retrocesos. Es, cuenta la fisioterapeuta, “una lucha minuto a minuto, en la que nada se da por ganado, ni nada por perdido, pero que reporta para los profesionales muchas satisfacciones”.

Sara asegura aprender cada día de los pacientes, de su esfuerzo y su capacidad de superación. También del contacto con los familiares, que califica como maravilloso.

europapress / navarra

La Asociación de Daño Cerebral de Navarra y el Colegio de Farmacéuticos lanzan una campaña de prevención del ictus

ÚLTIMA HORA **Letonia descarta oficializar el catalán porque la UE tiene otros "problemas" a los que "dedicar tiempo"**

Europa Press Navarra

Publicado: lunes, 23 octubre 2023 17:36

[f](#) [t](#) [s](#) [✉ Newsletter](#)

@epnavarra

PAMPLONA, 23 Oct. (EUROPA PRESS) - La Asociación de Daño Cerebral de Navarra (ADACEN) y el Colegio Oficial de Farmacia de Navarra (COFNA) han lanzado este lunes una campaña de prevención del ictus para conmemorar el día de esta enfermedad, que se celebra el 29 de octubre.

Con el objetivo de "crear conciencia" sobre la enfermedad y fomentar su prevención y detección temprana, ambas entidades han firmado un convenio de colaboración para llevar a cabo una campaña "integral" de concienciación.

Andrés Ilundáin Esquíroz, director de Adacen, y Alberto Mantilla Blanco, presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Navarra, han presentado este lunes la campaña conjunta que se desarrollará con motivo de la conmemoración, el día 29, del Día Mundial del Ictus.

La campaña consiste en la colocación de carteles y folletos en todas las farmacias de Navarra, un total de 597. Los carteles muestran "de forma gráfica" los síntomas del ictus y cómo actuar en caso de que se sufra uno. Los folletos, por su parte, proporcionan información sobre las causas, factores de riesgo y medidas preventivas del ictus.

Además, los farmacéuticos de Navarra recibirán una charla, el martes 31 de octubre, sobre este tema por parte de Usua Purroy, responsable de Prevención y Sensibilización de Adacen. Esta formación "les ayudará a informar adecuadamente a las personas que acuden a sus farmacias con dudas o inquietudes sobre el ictus".

Ilundáin ha destacado el "importante papel de las farmacias en este ámbito de la educación sanitaria y prevención primaria del ictus y otras enfermedades, informando sobre las causas, principales factores de riesgo y medidas preventivas, así como en el fomento de la adherencia al tratamiento y seguimiento de hábitos de vida saludables".

"Hay que tener en cuenta que muchas personas acuden a las farmacias como primer profesional sanitario de referencia a plantear sus dudas por lo que este es, para nuestra asociación, un paso crucial hacia la concienciación pública y la prevención del ictus. Trabajar con las farmacias nos permitirá llegar a un público más amplio y brindarles las herramientas necesarias para detectar y prevenir esta enfermedad de manera efectiva", ha afirmado.

En esta misma línea, Alberto Mantilla, presidente de COFNA, ha puesto de manifiesto el "importante papel asistencial del farmacéutico en la prevención de esta enfermedad". "Además de informar a las personas sobre cómo identificar un ictus y cuáles son sus principales factores de riesgo, la actuación del farmacéutico es fundamental en aquellos pacientes con factores de riesgo detectados (hipertensión arterial, colesterol, fibrilación auricular, etc.) que, en muchas ocasiones, necesitan tratamiento farmacológico para su control. En estos casos, ayudarles a conocer sus medicamentos y utilizarlos correctamente es fundamental para garantizar la eficacia y seguridad del tratamiento", ha indicado.

La firma del convenio con ADACEN y el desarrollo de esta campaña conjunta constituyen "el punto de partida para futuras colaboraciones".

EL ICTUS, SÍNTOMAS Y PREVENCIÓN

El ictus es una condición médica grave que puede tener consecuencias devastadoras si no se detecta y trata a tiempo. Los síntomas del ictus pueden aparecer de forma repentina y afectar a una o varias partes del cuerpo.

Los más comunes son: pérdida repentina de la fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo, dificultad para hablar o entender lo que se dice, problemas de visión en un ojo o en ambos, mareos, pérdida del equilibrio o coordinación, y dolor de cabeza intenso y repentino.

Se estima que cerca del 60 por ciento de las personas no es capaz de detectar que alguien está sufriendo un ictus. Es "importante tener en cuenta que el ictus es una afección tiempo-dependiente y, cuanto más tarde se acude a un hospital, peores pueden ser los resultados".

El 80% de los ictus se pueden prevenir con el control de los factores de riesgo, según avisan desde la Federación Española de Farmacéuticos: "El ictus depende de nosotros", como la edad o el género, "pero otros, como la hipertensión arterial, la diabetes, el colesterol alto o los cambios de vida, pueden modificarse mediante tratamientos médicos o cambios en el estilo de vida como dejar el tabaco o el consumo excesivo de alcohol".

Para prevenir el ictus "es importante controlar los factores de riesgo modificables, llevar una dieta sana y equilibrada, realizar ejercicio físico, mantener un peso saludable, no fumar y limitar el consumo de alcohol".

El ictus representa una "preocupación significativa" tanto a nivel local como nacional. En Navarra, se estima que se producen unos 110.000 casos al año. A nivel nacional esta cifra asciende a 110.000.

Según el estudio 'Ictus: Plan de actuación en Europa 2018- 2030', de la European Stroke Organisation (ESO) y la Stroke Alliance for Europe, "para tomar medidas para una mejora en la prevención y unos hábitos de vida más saludables, los casos de ictus habrán aumentado".

Te puede interesar



Herido grave un hombre de 34 años en un accidente de tráfico en la A2 en Torrejón ...

[Leer ahora](#)

La Sociedad Española de Neurología señala que, en España, "el 50% de las personas que sufren un ictus presentan secuelas discapacitantes o mueren". Las secuelas más comunes son discapacidades motoras, cognitivas y emocionales.

OTRAS ACTIVIDADES

No es esta la única actividad que va a realizar Adacen durante esta semana, en la que coinciden el Día del Daño Cerebral (el miércoles 26) y el Día del Ictus (domingo 29).

El día 26 por la mañana acudirá a Ubarmin la denominada Carpa del Ictus en la que profesionales del citado centro hospitalario y de Adacen realizarán controles preventivos gratuitos a las personas que lo deseen e informarán sobre su prevención, detección y superación.

Esta misma carpa estará al día siguiente en la entrada del Hospital Universitario de Navarra, atendida por personal de enfermería de este centro y de Adacen. Además, profesionales y personas usuarias y familiares de Adacen participarán, esa misma mañana, en una jornada en el HUN.

Te puede interesar



Herido grave un hombre de 34 años en un accidente de tráfico en la A2 en Torrejón ...

Leer ahora

Cronista España • Actualidad • Alimentación

Salud

Los seis alimentos nutritivos que pueden prevenir el Alzheimer y fortalecen la memoria

Una dieta saludable puede ayudar a prevenir los síntomas de esta enfermedad neurodegenerativa. Cuáles son los alimentos que hay que sumar a nuestro día a día.

Actualizado el 23 de Octubre de 2023 07:48



Escuchar
3:00 minutos



En esta noticia

Qué es la enfermedad de Alzheimer

Qué alimentos pueden ayudar a prevenir el Alzheimer

A la hora de alimentarse, **especialistas en nutrición sugieren hacerlo con productos naturales** que sean ricos en **vitaminas**, minerales y otros nutrientes. De esa manera, el cuerpo podrá adquirir todo lo que necesita para estar en forma.

El objetivo de una correcta nutrición es, entre otros, **prevenir enfermedades graves**. Estudios científicos demuestran que hay alimentos que pueden bajar el riesgo de problemas coronarios o digestivos. Algunos

incluso pueden prevenir el avance de enfermedades neurodegenerativas, como [la enfermedad de Alzheimer](#).

Te puede interesar

Salud. Los 5 alimentos ricos en vitamina D que fortalecen el sistema inmunitario y pueden cambiar tu estado de ánimo

Salud. Dormir menos de 5 horas podría acabar con tu vida, según un estudio: ¿qué dice exactamente?

Qué es la enfermedad de Alzheimer

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que afecta principalmente a las células cerebrales, lo que conduce a una disminución gradual de la [memoria](#), el pensamiento y la capacidad para realizar las actividades diarias más básicas. Es la causa más común de demencia en personas mayores.

De acuerdo con datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **cerca de 800.000 personas están afectadas por el Alzheimer en el país**. La SEN indica que esta patología representa el 60% de los diagnósticos de demencia y, sorprendentemente, alrededor del 30% de estos casos aún no han sido identificados.

Según el informe "Dieta y prevención en enfermedad de Alzheimer", publicado por la Sociedad Neurológica Argentina, [la implementación de una dieta natural puede ser eficaz "en la prevención de la declinación cognitiva esperable en el envejecimiento"](#).

Qué alimentos pueden ayudar a prevenir el Alzheimer

Frutas y verduras



Incluir frutas y verduras en la dieta diaria puede ayudar a prevenir el Alzheimer (Fuente: Freepik)

Verduras como **el brócoli, la col rizada, las espinacas, la remolacha, las berenjenas y los pimientos** son especialmente recomendables para su prevención. En cuanto a las frutas, **es esencial incluir ciruelas, moras, uvas, fresas, cerezas y arándanos**, especialmente aquellas con colores más profundos y vibrantes.

Cítricos

Los cítricos tienen antioxidantes y vitamina C (Fuente: Archivo)

Estos frutos, cargados de **antioxidantes**, son beneficiosos para el cerebro. La **vitamina C**, que se encuentra en frutas como la papaya, la fresa o el kiwi, puede contrarrestar la acumulación de compuestos nocivos en el cerebro.

Pescados grasos

Por su alto contenido en **omega-3**, pescados como el atún, la caballa, el salmón o el boquerón son ideales, siendo una fuente valiosa de grasas saludables.

Carne de res

Consumir carne de ternera aporta **vitamina B12**, crucial para el buen funcionamiento cerebral.

Salud. No es pescado, ni frutos secos: el alimento que ayuda a bajar el colesterol y es apto para vegetarianos y veganos

Beneficios. Este es el ejercicio que puede ayudarte a mejorar tu salud y sumar años de vida: en qué consiste

Aceite de oliva

Ayuda a elevar el colesterol bueno (HDL) y protege las células neuronales, reduciendo el colesterol perjudicial (LDL).

Café

Al igual que los cítricos y el **té verde**, el café es uno de los alimentos más ricos en **antioxidantes**, promoviendo la actividad neuronal y protegiendo contra la degeneración cerebral y la pérdida de memoria.

PUBLICIDAD

elDiario.es

Hazte socio/a



DIRECTO Yolanda Díaz y Pedro Sánchez presentan su acuerdo para un nuevo Gobierno de coalición

Sueño, obesidad y cómo se interconectan entre sí

Abordar de manera integral la obesidad y los trastornos de sueño es primordial



Insomnio iStock

Mercè Palau

24 de octubre de 2023 - 05:00h

El sueño es uno de los pilares básicos de nuestra salud. Necesitamos dormir para restablecer el equilibrio físico y psicológico básico. Las recomendaciones generales para los adultos es que necesitamos de **siete a ocho horas de sueño diario**. Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología ([SEN](#)) estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad; además, un 32% de la población se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

PUBLICIDAD

La falta de sueño y la dificultad para dormir bien tiene consecuencias en nuestra salud y en el bienestar general, más allá de mayor cansancio y de las típicas ojeras. No dormir las horas necesarias o no tener un sueño reparador se asocia con problemas en la memoria y el aprendizaje, déficit de atención, influye en el sistema neuroendocrino e inmunológico, entre otros. Y también se asocia a un **mayor riesgo de tener obesidad** que, a su vez, conduce a una mayor posibilidad de sufrir trastornos del sueño. Estamos hablando de dos problemas interconectados entre sí que van a la par.

PUBLICIDAD

Así lo corrobora la Doctora Adriana Gómez Domínguez, especialista del Servicio de Neurofisiología Clínica del [Hospital Universitario Infanta Elena](#), que advierte de la relación entre la falta de sueño y la obesidad en un reciente artículo en el que destaca que “la conexión es **bidireccional y compleja** y que ambos problemas pueden agravarse mutuamente si no se tratan de forma adecuada”.

Cómo la falta de sueño conduce a un mayor peso

PUBLICIDAD

La falta de sueño puede alterar las hormonas relacionadas con el apetito, sobre todo la grelina, la hormona del hambre, y la leptina, la de la saciedad. El equilibrio entre estas dos hormonas nos ayuda a comer lo que necesitamos. Pero si dormimos menos horas, los niveles de leptina bajan y aumentan los de la grelina, lo que se traduce en un aumento del apetito y, en consecuencia, del peso corporal.

PUBLICIDAD

Además, se ha demostrado también que dormir menos horas se asocia a una mayor tendencia a seleccionar [alimentos ricos en calorías](#) —carbohidratos, dulces y grasas saturadas— ya que la energía que el cuerpo ya no obtiene del sueño hace que tengamos más apetencia por comidas más calóricas. El cuerpo compensa la falta de sueño con calorías. En estos casos,

además, las personas suelen hacer menos actividad física, posiblemente porque se sienten más cansadas durante el día, por lo que el riesgo de sufrir obesidad es mayor.

Ante largos periodos de privación de sueño, se observa un cambio hormonal que aumenta el apetito y la ingesta de calorías. Lo demuestran estudios como el publicado en [Nature and Science of Sleep](#) según el cual, dormir menos de **cinco horas diarias aumenta un 48% el riesgo de obesidad**.

La obesidad también quita horas de sueño

Cambiamos de dirección. ¿Cómo afecta el sobrepeso en el sueño? Es fácil reconocer que la obesidad puede tener consecuencias negativas en la salud pero ¿cómo afecta al sueño? En este caso la experta advierte que “cuando la obesidad se ha instaurado, también influye de forma negativa en el sueño”. Aparecen formas en las que nuestra capacidad para descansar puede verse comprometida. Una de las complicaciones más evidentes es la alteración de la respiración, que se traduce en ronquidos y apnea del sueño.

PUBLICIDAD

Esto es así porque el exceso de grasa corporal puede interferir con la respiración y provocar trastornos respiratorios.

La obesidad, un problema que [afecta a un 25% de la población en España](#), puede cambiar el metabolismo y los ciclos de sueño-vigilia de manera que se deteriora la calidad del sueño y, a su vez, tiene capacidad para empeorar los procesos biológicos que contribuyen al aumento de peso. Es un ciclo vicioso entre obesidad y falta de sueño.

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DEL SIGUIENTE MENSAJE

Tú nos haces independientes

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

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

Muchas personas, con pequeñas decisiones, pueden hacer grandes cosas.

Haz posible el periodismo independiente.

Más allá de estos efectos, Gómez Domínguez alerta que, aunque la relación entre la obesidad y la narcolepsia —el trastorno crónico del sueño que se caracteriza por una somnolencia diurna excesiva— es menos directa, es igualmente preocupante. Según la experta, las personas con narcolepsia tienen tendencia a ganar peso porque se produce un menor metabolismo basal y cambios en los hábitos alimentarios.

Cómo dormir bien durante las horas necesarias

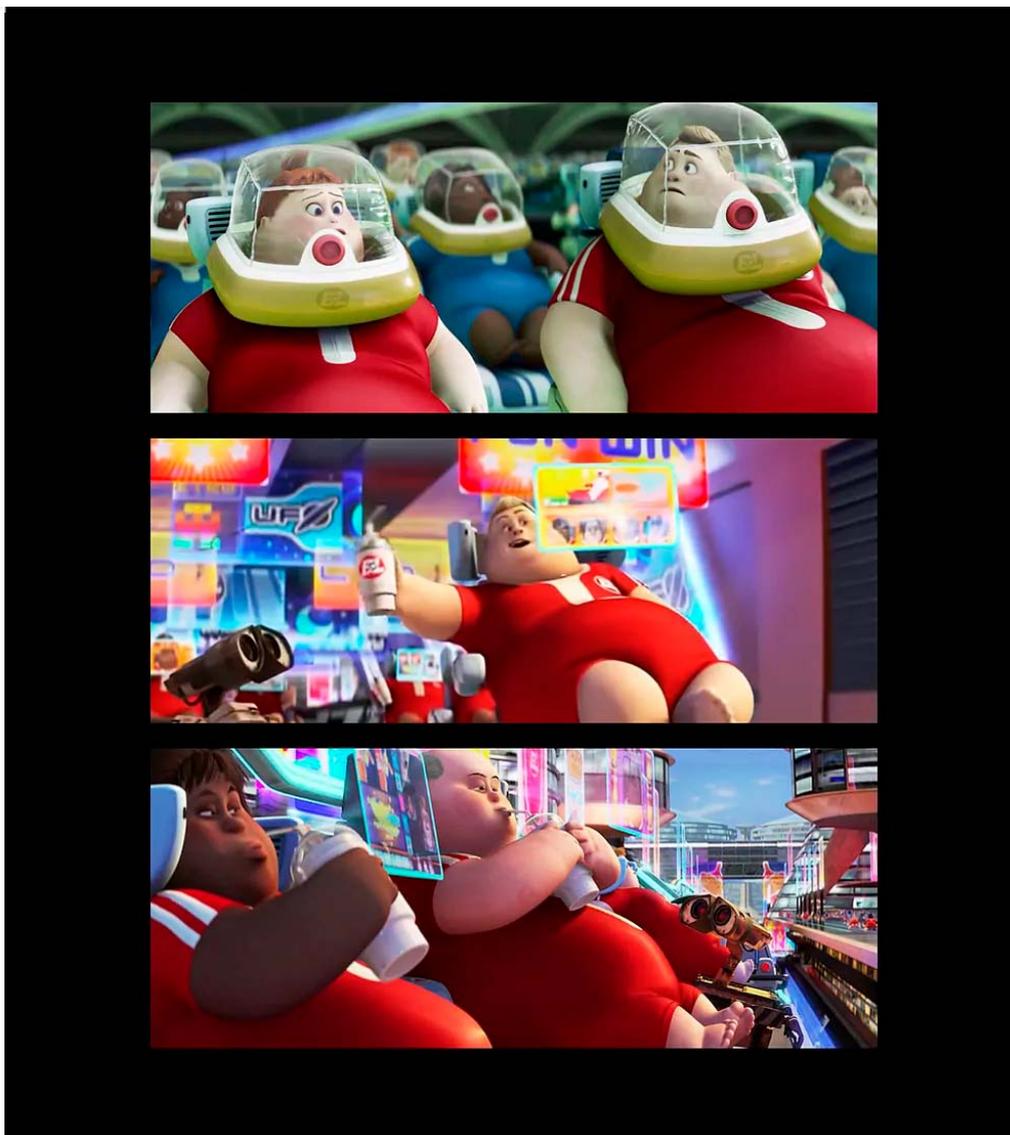
PUBLICIDAD

La relación bidireccional y compleja que se establece entre el sueño y la obesidad requieren un abordaje integral e interconectado. Llevar una vida saludable en la que intervenga una alimentación saludable y las horas de descanso necesarias, así como la implantación de terapias específicas y un tratamiento médico adecuado ayudan a conseguir un mayor bienestar.

[El diario de tu salud](#)

He visto un error





FUTURO

Más vagos, más gordos y más tontos, el peligro de delegar el planeta en la IA: "Si dejamos que lo haga todo por nosotros estamos acabados"

Las últimas investigaciones demuestran cómo la tecnología puede volvernos más perezosos y hasta reducir nuestro cociente intelectual. "La naturaleza humana no tiende precisamente al esfuerzo", alertan los expertos

[Home](#) / [Más](#) / La migraña crónica puede llegar a perder hasta 20 años de vida

La migraña crónica puede llegar a perder hasta 20 años de vida

Por [El Aragüeño](#) el octubre 23, 2023

[SHARE](#)
[TWEET](#)
[SHARE](#)
[SHARE](#)
[0 COMMENTS](#)



FOTO: ARCHIVO

La migraña es una enfermedad «invisible», primera causa de discapacidad de las enfermedades neurológicas en adultos menores de 50 años y con una gran merma en la calidad de vida. Un paciente con migraña desde la adolescencia de tipo crónico, es decir, más de 15 días al mes, llega a perder hasta 20 años de vida.

Así lo ha expuesto la jefa de Neurología del hospital Vall d'Hebron, en Barcelona, Patricia Pozo-Rosich, en el primer seminario Migraña, la vida interrumpida, de la farmacéutica Lundbeck, que ha rebajado a diez los años de vida perdidos cuando los ataques de migraña se producen de forma episódica, es decir, con una frecuencia de ocho días al mes.

La migraña es una enfermedad «invisible», primera causa de discapacidad de las enfermedades neurológicas en adultos menores de 50 años y con una gran merma en la calidad de vida. Un paciente con migraña desde la adolescencia de tipo crónico, es decir, más de 15 días al mes, llega a perder hasta 20 años de vida.

Así lo ha expuesto la jefa de Neurología del hospital Vall d'Hebron, en Barcelona, Patricia Pozo-Rosich, en el primer seminario Migraña, la vida interrumpida, de la farmacéutica Lundbeck, que ha rebajado a diez los años de vida perdidos cuando los ataques de migraña se producen de forma episódica, es decir, con una frecuencia de ocho días al mes.

Pozo-Rosich reconoce que hay tratamientos para la migraña pero la clave es saber «qué tratamiento es el adecuado, para quién, dónde y cuándo» porque más de la mitad de las personas con migraña se automedican con analgésicos sin receta, lo que puede ser un desencadenante de la cronicación.

Un problema de salud pública

«La migraña es una enfermedad de salud pública y precisa de una estrategia de prevención

TWITTER

Tweets de @ElAragueno

El Aragüeño
@ElAragueno · 1 ene. 2021



#1Enero Buenos días desde Playa Grande- Choroní

Video de [@PlayasVzla](#)

NUESTRA DIRECCIÓN

Diario El Aragüeño RIF: J-07507936-1
Edificio El Aragüeño, urb. San Jacinto Calle 3era Oeste – C/C Av. 1era Oeste
Maracay – Edo. Aragua – Venezuela
Telf.: +58 (243) 300.59.00

ENLACES

[Inicio](#)
[Somos](#)
[Contáctenos](#)
[Galería](#)

adecuada», según esta neuróloga. Pozo-Rosich ha subrayado que «en pocas patologías se ha invertido tan poco y se han conseguido resultados tan excelentes», como los anticuerpos monoclonales diseñados para la prevención.

Además, ha apostado por terapias personalizadas y por concienciar a la gente sobre la limitación en el uso de medicamentos antiinflamatorios no esteroideos y paracetamol, por sus efectos adversos digestivos.

Las mujeres con migraña con aura, es decir, un dolor de cabeza recurrente que aparece después o al tiempo de trastornos sensitivos como visión borrosa o centelleos, dificultades en el habla o de tipo sensorial como hormigueo en las extremidades o en la cara tienen más posibilidades de sufrir un ictus.

En opinión, del jefe de Neurología en el hospital Clínico San Carlos de Madrid, Jesús Porta-Etessam, el 80% de los casos de ictus se pueden prevenir y en el caso de las mujeres con migraña lo aconsejable es evitar factores de riesgo como la hipertensión, la diabetes o los anticonceptivos de estrógenos.

Porta-Etessam ha explicado que la migraña con aura se instala progresivamente mientras que el ictus aparece de forma brusca, de forma que si una persona con migraña nota pérdida de fuerza repentina, dificultad para hablar o inestabilidad, debe activar el código ictus porque con los tratamientos actuales «el 50-60% puede volver a la normalidad».

En España, la migraña es la primera causa de discapacidad de las enfermedades neurológicas en adultos menores de 50 años, según datos de la Sociedad Española de Neurología ,que cifra en el 19% el porcentaje de población con migraña episódica y discapacidad grave.

«Sentía que los ojos me salían de las órbitas»

En el seminario se ha puesto de manifiesto el testimonio de una paciente. Inmaculada Martín, 54 años, que vio interrumpida su vida hace 20 años cuando a raíz de su segundo embarazo comenzó con un dolor de cabeza pulsátil y fortísimo que le bloqueaba cualquier actividad. «Sentía que los ojos me salían de las órbitas y necesitaba cerrarlos permanentemente», señala. A Martín le afectaban los olores, las luces, el ruido y tuvo que pedir la baja laboral.

Para Martín, el diagnóstico llegó a los siete años, pero todo cambió hace dos años cuando tras un peregrinaje por consultas llegó a las unidades de cefaleas donde el neurólogo le prescribió anticuerpos monoclonales que le permitieron «recuperar la vida».

En el seminario también ha participado la coordinadora del plan andaluz de cefaleas, Carmen González Oria. Este plan, aprobado en marzo de 2023, es el primero de España que dedica siete líneas estratégicas a mejorar la calidad de vida del paciente de manera global.

Según García, jefa de Neurología en el hospital Virgen del Rocío de Sevilla, en seis meses el plan ha impulsado campañas de visibilización y cursos de formación, todo ello dirigido a la población con cefalea y migraña desde la Atención Primaria hasta la unidad de cefalea para reducir el retraso en el diagnóstico.

Via: 20 minutos

Comentarios

NOTICIAS RELACIONADAS MIGRAÑAS SALUD TICKER

← Noticias anteriores

Sector turístico de Sucre teme por el cierre de negocios ante el precio de los servicios

Próxima →

Vivir en zonas con alta contaminación eleva el riesgo de cáncer de mama

VER TAMBIÉN



Alma, Corazón, Vida

SALUD SIN MITOS

Un estilo de vida saludable, clave para evitar ictus entre los jóvenes

Según la SEN, los accidentes cerebrovasculares en menores de 45 años han crecido un 25% en 20 años. Ocho de cada 10 se podrían evitar mejorando los hábitos de vida

OFRECIDO POR QUIRÓN SALUD



Foto: Freepik.

Por **EC Brands**

25/10/2023 - 05:00



Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), **una de cuatro personas podría sufrir un ictus a lo largo de su vida**, y no solo en la vejez —debido al deterioro natural del sistema cerebrovascular—, sino a edades más tempranas y como consecuencia de hábitos no saludables.

En el caso de los jóvenes, para añadir datos que muestran en cifras esta realidad, en los últimos años los casos de accidentes cerebrales entre los jóvenes han crecido un 25% en 20 años. De hecho, según las cifras de la SEN, **cada año mueren más de 3.000 jóvenes tras sufrir un ictus**. A pesar de que se cree que sufrir un accidente cerebrovascular cuando se tiene menos de 45 años ayuda a que la recuperación pueda ser más rápida, esto no siempre es así. De hecho, la SEN afirma que "un 50% queda con secuelas discapacitantes o fallecen".



TE PUEDE INTERESAR

Cáncer de mama en hombres, el tumor del que nunca se habla

EC Brands

Para poner la enfermedad en contexto, debemos entender que **el ictus es un problema cerebrovascular** en el que se produce "una alteración de la circulación cerebral, que ocasiona un déficit transitorio o definitivo del funcionamiento de una o varias áreas del encéfalo", explica el doctor **Javier Pardo**, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz.

Según cómo se produzca la lesión, bien **por falta de aporte sanguíneo o bien por rotura de un vaso sanguíneo**, puede clasificarse en isquémico, en el primer caso, o hemorrágico, en el segundo.

Tabaquismo, obesidad, abuso de alcohol y drogas...

Los cinco síntomas principales que pueden alertar a una persona en los primeros momentos y que además se producen de forma repentina son **dolor de cabeza, problemas de visión** en uno o ambos ojos, **pérdida de equilibrio y estabilidad**, o de **fuerza y sensibilidad en brazos, piernas o brazos**, así como **dificultad para hablar y/o comprender**.

“En niños o jóvenes también podemos encontrar otros síntomas, como convulsiones o parálisis”, continúa el especialista, que añade que “es **muy importante detectarlos en las primeras horas**, ya que son cruciales para la posibilidad de administrar tratamiento específico y disminuir la gravedad del evento o las secuelas posteriores”.

En cuanto a las causas que los producen, suelen estar relacionadas con hábitos poco saludables. Entre ellos, el **tabaquismo, el abuso del alcohol o las drogas, la obesidad, la diabetes o incluso el estrés**. Si, además, algunos de estos factores de riesgo se combinan entre sí, el resultado es aún más peligroso.



Los doctores Araceli García y Javier Pardo, coordinadora de la Unidad de Ictus de la Fundación Jiménez Díaz y jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, respectivamente. (Foto: cortesía)

Afortunadamente, según indica la SEN, el 90% se puede evitar. La doctora **Araceli García**, coordinadora de la Unidad de Ictus de la Fundación Jiménez Díaz, explica que “generar el hábito de control de la tensión arterial y llevar a cabo **un estilo de vida sano, que pasa por el abandono del tabaco y la limitación del consumo de alcohol**, el control del peso, hacer ejercicio y reducir la sal en las comidas, serían los principales consejos”. Por lo tanto, introducir estos hábitos reduciría el número de los que se producen en pacientes jóvenes que, cada vez más, están presentando problemas debido al sedentarismo, abuso de alcohol y obesidad.

En definitiva, la especialista concluye que “el ictus es un problema de salud pública que requiere de concienciación para **conocer los factores de riesgo** que lo producen y saber detectarlo tempranamente para así reducir drásticamente estas cifras”.

***El Confidencial, en colaboración con Quirónsalud, presenta una serie de artículos con información práctica, consejos y recomendaciones para mejorar nuestra salud y bienestar. Si tienes alguna duda sobre esta temática o quieres más información, puedes contactar con la [Fundación Jiménez Díaz](#).**

Última hora



La surrealista caída de Gerard Piqué al firmar una camiseta a un fan en la Kings League Américas



La Fiscalía concluye su informe y acusa a Daniel Sancho de asesinato premeditado

Ver más



SUSCRÍBETE

La Tarde Page: "España no puede depender del mando a distancia de Waterloo y todos a bailar la sardana"



David Bisbal junto a su padre Pepe, en su documental.

El drama del alzhéimer en boxeadores como el padre de Bisbal: así afectan los golpes en la cabeza

Los especialistas alertan de que la frecuencia con la que se producen los golpes está detrás del desarrollo de demencia en estos deportistas.

25 octubre, 2023 - 02:26



EN: [ALZHEIMER](#) [BOXEO](#) [CEREBRO](#) [DAVID BISBAL](#) [NEUROLOGÍA](#)

María P. Bonmatí



CIENCIA



[SUSCRÍBETE](#)

uno de los más destacados ha sido el emotivo momento que comparte con su padre Pepe, aquejado de **alzhéimer**. Su historia ha servido para dar aún más visibilidad a una de las enfermedades **más incidentes en nuestro país** y también para poner de manifiesto un factor que no todo el mundo conoce: la relación entre los golpes en la cabeza y la demencia.

José Bisbal fue una **figura importante del boxeo español**. Su carrera se extendió durante 18 años y a sus espaldas acumula 49 victorias, 35 derrotas y nueve empates. La profesión ha traído la gloria a muchísimos deportistas como él, pero también entraña sus riesgos, como un mayor riesgo de desarrollar demencia.

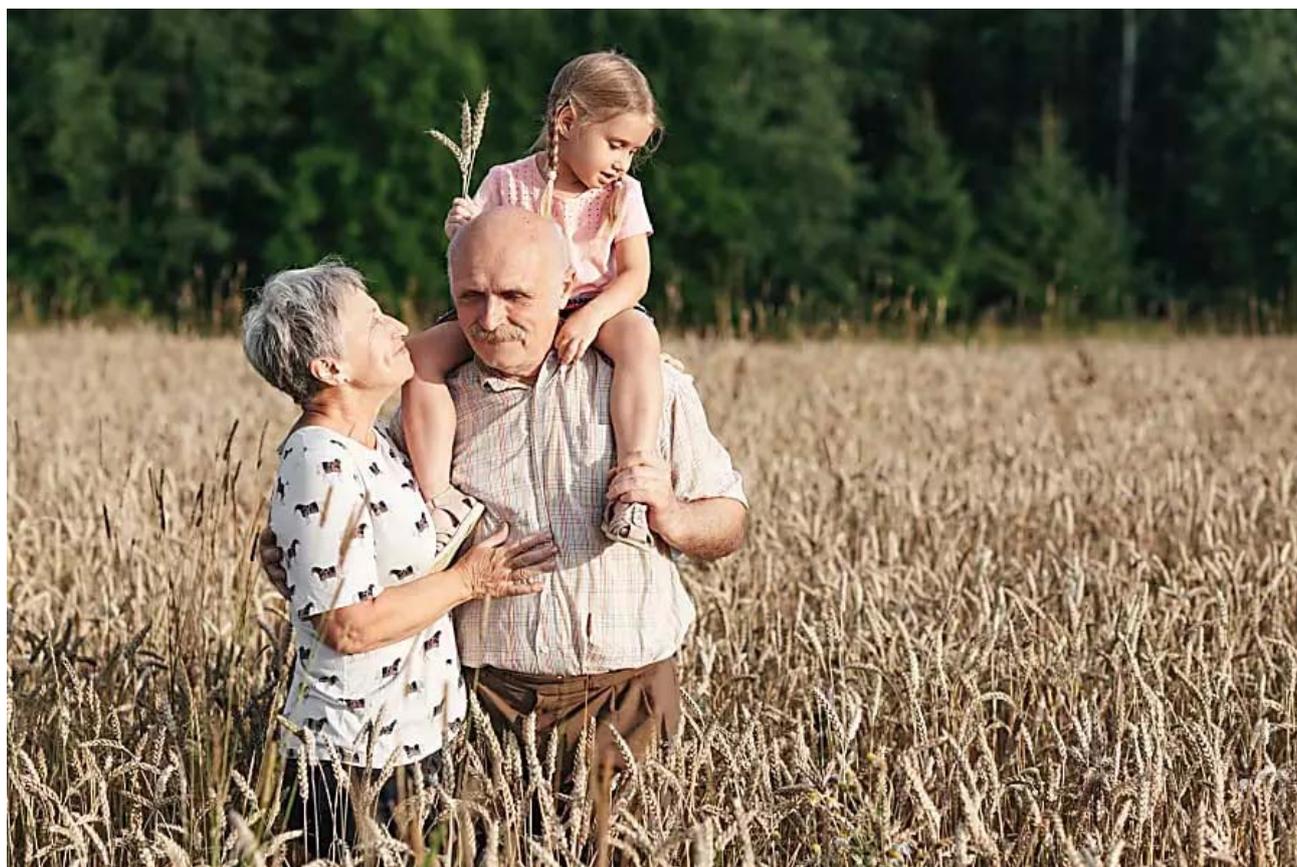
"Antes se pensaba que sólo los traumatismos grandes como el de un accidente de coche podían desarrollar demencia, pero ahora se ha visto que los mini traumatismos, **aunque sean muy pequeñitos**, al final hace que aumente muchísimo el riesgo de demencia", desgrana Teresa Moreno, miembro de la Sociedad Española de Neurología.



SUSCRÍBETE

[La historia tras Pepe, el padre boxeador de David Bisbal con Alzheimer que fue campeón de España]

Recomendado por Outbrain



Investigamos para que puedas seguir viviendo tu vida sin Alzheimer

Fundación Pascual Maragall

Hace unos años, la [Comisión Lancet](#) sobre prevención, intervención y atención de la demencia estableció 12 **factores de riesgo modificables** que podían "evitar o retrasar" el 40% de los casos de esta enfermedad. Estos eran: hipertensión, tabaquismo, depresión, falta de actividad física, aislamiento social, problemas de audición, obesidad, consumo excesivo de alcohol, diabetes, exposición prolongada a contaminación atmosférica, falta de educación y **golpes en la cabeza**.

PORTADA

CIENCIA

SIGUIENTE >



intensidades y niveles. No pasa nada, no ha sido muy fuerte, se suele pensar. Sin embargo, una [investigación](#) publicada hace apenas un mes confirmaba lo que muchos médicos sospechaban desde hacía tiempo: no es tanto la intensidad del impacto como **la frecuencia**.

Editada en la revista *Science Translational Medicine*, el estudio demostró en varios modelos con ratones que las lesiones cerebrales traumáticas repetidas no sólo **promueven la patogénesis de tau**, sino que facilita su transmisión y propagación patológica.

[Qué es lo primero que olvidan las personas con alzhéimer: la advertencia de los especialistas]

Aunque a día de hoy se desconocen las causas del alzhéimer, la hipótesis que implica a dos proteínas llamadas beta-amiloide y tau es una de las que tiene más fuerza. Entre las principales funciones que tiene esta última en nuestro organismo están **mantener la estructura microtubular** (estructura intracelulares a través de las que se transmite información entre neuronas), participar en la formación de nuevas neuronas, regular las dinámicas de los mencionados microtúbulos y proteger contra la degeneración neuronal y muerte celular.

En los cerebros con alzhéimer, la proteína tau se descontrola y da pie a la formación de una especie de ovillos que provocan un enmarañado y que la estructura de los microtúbulos se desestabilice. Por ende, hay un **mal funcionamiento de las redes neuronales**.

Se cree que la acumulación anormal de placas de beta amiloide es lo que fomenta la aparición y la diseminación de tau. Según la investigación de *Science*, los golpes en la cabeza tienen también mucho que decir en esto. "Los informes indican que las personas con lesiones cerebrales traumáticas repetidas, como los **jugadores de fútbol y los boxeadores**, tienen una mayor incidencia de



Al hilo de lo expuesto, una investigación sueca, **publicada** esta vez en *The Lancet Public Health*, afirmaba que los jugadores de fútbol profesional tenían **1,5 veces más probabilidades** de desarrollar una enfermedad neurodegenerativa tipo alzhéimer u otras demencias. Los hilos iban por la línea de lo anterior: los golpes repetidos en la cabeza con el balón. "En los comités de muchos países se está estudiando prohibir a los niños rematar con la cabeza", comenta Moreno.

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

En este caso, el documento también abarcaba otras demencias. Al parecer, el alzhéimer **no es el único trastorno** neurodegenerativo que pueden ocasionar los golpes repetidos en la cabeza. Ya en 2010, un **estudio** de *The New England Journal of Medicine* advertía que las lesiones cerebrales traumáticas ocasionadas en deportes de contacto o en la guerra podían provocar lesiones cerebrales similares a las que caracterizan la enfermedad de alzhéimer.

El trabajo, además de observar los daños cerebrales de impactos repetidos, también apuntaba a las **hemorragias y microhemorragias** que se ocasionan y que pueden relacionarse con demencia vascular, aquella que se produce cuando los vasos sanguíneos del cerebro se dañan.

En lo que coinciden todas las investigaciones mencionadas es que se deben poner los medios necesarios para reducir el riesgo de desarrollar demencia, ya sea alzhéimer o de otro tipo. Actuar sobre los golpes en la cabeza se convierte aquí en cuestión prioritaria. No hay que olvidar que, según la SEN, sólo en nuestro país se diagnostican **400.000 nuevos casos de alzhéimer al año** y que, en la actualidad, casi un millón de personas conviven ya con esta enfermedad.

SIGUE LOS TEMAS QUE TE INTERESAN

NOTICIAS

LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA (ADELA) LANZA UN AÑO MÁS SU 'KALENDARIO SOLIDARIO'



24/10/2023

Con el objetivo de recaudar fondos destinados a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por la ELA y de su entorno, de visibilizar la Esclerosis Lateral Amiotrófica, enfermedad sin cura a día de hoy, y de concienciar a la sociedad de la necesidad de apoyo y ayuda que las personas enfermas y sus familiares necesitan, la Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica (adELA) vuelve por tercer año consecutivo a ofrecer el calendario solidario 'Derecho a Vivir'.

El de 2024 es un año más producido y dirigido por la periodista y escritora Karmen Garrido, habitual colaboradora de adELA.

[Privacidad](#)

Para la creación de su tercer calendario 'DERECHO A VIVIR 2024', Karmen Garrido ha vuelto a contactar, como ya lo hizo para el calendario 2023, con personas relevantes de varios sectores de la sociedad, para pedirles que posasen desinteresadamente junto a personas afectadas por la ELA. Y entre ellas se han ofrecido este año personas vinculadas al fútbol y al deporte como el ex seleccionador nacional Vicente del Bosque o la campeona olímpica y del mundo de halterofilia, Lydia Valentín.

"Poner al servicio de las personas que padecen una enfermedad tan terrible los contactos que he ido atesorando a lo largo de los años en que he ejercido mi profesión y fundar este calendario, mi tercer niño de papel, supone para mí –explica la promotora del calendario solidario - una emoción imposible de explicar".

De las fotografías realizadas por Luis Pavía en la sede de adELA emanan la emoción, el cariño y la ilusión que han estado siempre presentes en el ánimo de todos los participantes.

¿Qué es la Esclerosis Lateral Amiotrófica?

La ELA es una enfermedad neurodegenerativa incurable de la que NADIE ESTAMOS LIBRES. Provoca la pérdida gradual de la movilidad hasta que paciente se convierte en gran dependiente, el deterioro progresivo de la capacidad de alimentarse, de deglutir, de comunicarse con normalidad y de respirar.

Es la enfermedad neurodegenerativa MÁS COSTOSA PARA LAS FAMILIAS

Sólo el 6% de las personas con ELA puede costearse una adecuada atención domiciliaria.

Tan sólo un 4% de los enfermos de ELA decide someterse a una traqueostomía para prolongar su vida por falta de recursos. La mayoría de enfermos no tienen recursos, humanos ni económicos. para mantener los cuidados necesarios y VITALES para ellos las 24 horas del día. Muchas personas con ELA mueren asfixiadas.

Quieren VIVIR pero muchas personas eligen MORIR para evitar la terrible presión en su entorno.

¿Qué es adELA?

La Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica (adELA) es una organización sin ánimo de lucro fundada en 1990, de ámbito estatal, dedicada a ayudar a las personas con ELA y otras enfermedades de la motoneurona, para mejorar su calidad de vida. Fue declarada de Utilidad Pública en 1995 por el Consejo de Ministros; en el año 2000, S. M. La Reina Doña Sofía concedió ser su Presidenta de Honor, ratificando la constancia y el compromiso de la Asociación con la sociedad, habiendo pasado este cargo a la Reina Doña Letizia. Le fue concedido el Sello de Reconocimiento de la Fundación del Cerebro (FEEN) como garantía de Excelencia y, en febrero de 2016, consiguió el Sello de Fundación Lealtad, que acredita que la Asociación cumple con los 9 Principios de Transparencia y Buenas Prácticas.

☑ LO MÁS URGENTE:

MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ENFERMO Y DE SU ENTORNO

☑ LO IMPRESCINDIBLE:

DEDICAR MÁS INVERSIÓN A LA INVESTIGACIÓN Y AMPLIAR EL APOYO INSTITUCIONAL
Privacidad



secretaria@saneurologia.org



Inicio
Eventos

Sociedad
Publicaciones

Profesionales
Noticias

Pacientes
Revista

Reunión Anual S.A.N.
Contacto

AULA



Optimizar La Calidad Tanto En La Práctica Clínica Como En Las Intervenciones Socio Sanitarias

Buscar

Buscar

- La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia. Más de 120.000 andaluces padecen esta enfermedad
- Presentado el Plan Integral de Alzheimer y otras

 **Entrada**



secretaria@saneurologia.org



Inicio
Eventos

Sociedad
Publicaciones

Profesionales
Noticias

Pacientes
Revista

Reunión Anual
Contacto

S.A.N.
AULA



acogido la presentación del Plan Integral de Alzheimer y otras Demencias de Andalucía de la mano de la Coordinadora del Plan, la doctora Eva Cuartero, jefa del servicio de Neurología del Hospital U. de Valme y miembro de la Junta directiva de la SAN.

La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia y puede representar entre un 60% y un 70% de los casos, según datos de la OMS. La prevalencia de la EA en España ronda el 0,05% entre las personas de 40 a 65 años; 1,07% entre los 65-69 años; 3,4% en los 70-74 años; 6,9% en los 75-79 años; 12,1% en los 80-84; 20,1 en los 85-89; y 39,2% entre los mayores de 90 años. Tomando los datos poblacionales del INE y aplicando esas cifras de prevalencia, el número de personas afectadas en España supera las 700.000 personas entre los mayores de 40 años, 120.000 residentes en Andalucía.

El Plan, que incluye los procesos neurodegenerativos que causan deterioro cognitivo grave, amplía su atención a enfermedades menos prevalentes o conocidas, pero que ocasionan en pacientes y familiares repercusiones y necesidades de cuidados similares, como la Demencia con Cuerpos de Lewy, la Demencia

en Marbella los últimos avances en Neurología

“Es muy común que las migrañas aparezcan al principio de las vacaciones”

Ha fallecido el Dr. Román Alberca Serrano, primer presidente de la Sociedad Andaluza de Neurología

Comentarios recientes

No hay comentarios que mostrar.

Tendencia




secretaria@saneurologia.org

[Inicio
Eventos](#)
[Sociedad
Publicaciones](#)
[Profesionales
Noticias](#)
[Pacientes
Revista](#)
[Reunión Anual
Contacto](#)
[S.A.N.
AULA](#)


En su planteamiento preliminar salvaguarda aspectos transversales relacionados con la organización de la atención y su calidad, la humanización de la asistencia centrada en la persona, la coordinación sociosanitaria, la formación, la investigación, la cooperación con otras estrategias y planes de las consejerías implicadas, así como con el importante movimiento asociativo andaluz y la participación de la ciudadanía.

Para la elaboración del Plan se constituyó un grupo director y un grupo técnico, responsables de consensuar los enfoques en la fase de diagnóstico estratégico, definir los objetivos y las acciones y proponer los indicadores para su seguimiento. Como garantía de inclusión, consenso y transversalidad, se solicitó la participación de 11 grupos de discusión que englobaban a los diferentes agentes profesionales, asociaciones de personas afectadas, científicas y de profesionales, fundamentales para la identificación de los principales problemas, necesidades y retos sobre los que establecer las acciones concretas del Plan.

La Sociedad Andaluza de Neurología, junto a otras sociedades científicas y profesionales de nuestra Comunidad, formó parte

**hábitos de vida,
clave para
controlar las
migrañas**

14 de
septiembre de
2021

**La Sociedad
Andaluza de
Neurología
actualiza su
Guía de Práctica
Clínica para la
atención de
pacientes con
enfermedad de
Parkinson**

8 de
noviembre de
2022



La mejor MIR de


secretaria@saneurologia.org

[Inicio
Eventos](#)
[Sociedad
Publicaciones](#)
[Profesionales
Noticias](#)
[Pacientes
Revista](#)
[Reunión Anual S.A.N.
Contacto](#)
[AULA](#)


objetivos, acciones e indicadores de evaluación y seguimiento.

Las cuatro líneas estratégicas persiguen, en primer lugar, impulsar un cambio cultural que facilite a las personas afectadas su participación en el entorno cercano, respetando su dignidad y derechos, promoviendo su autonomía y su bienestar; En segundo, optimizar los mecanismos para una coordinación sociosanitaria ágil y efectiva que garantice la continuidad asistencial; En tercer lugar, diseñar intervenciones para la promoción de la salud cognitiva y la prevención del deterioro cognitivo; Y por último, impulsar la investigación, centrada en innovar nuevas técnicas diagnósticas más accesibles en detección precoz, nuevas terapias farmacológicas y no farmacológicas e investigación social, así como dirigir e implantar un nuevo proceso asistencial integrado frente al deterioro cognitivo y la demencia en Andalucía, centrado y adaptado a las necesidades de cada persona, con el apoyo de la salud digital como motor de transformación e innovación en el modelo de atención.

De estas cuatro líneas estratégicas derivan 42 objetivos específicos y 73 acciones necesarias para llevar a cabo tales

2023

Etiquetas

[Accidente](#)

[Alzheimer](#)

[Asociaciones De
Pacientes](#)

[Beta-Amiloide](#)

[Bulos Epilepsia](#)

[Cefalea](#)

[Cefaleas](#)

[Cefalias](#)

[Cerebrovascular](#)

[Colegio Of
Médicos De ...](#)

[Cerebrovascular](#)

secretaria@saneurologia.org[Inicio
Eventos](#)[Sociedad
Publicaciones](#)[Profesionales
Noticias](#)[Pacientes
Revista](#)[Reunión Anual
Contacto](#)[S.A.N.
AULA](#)

y acredita actividades formativas, vela por el desarrollo y vanguardia de la Neurología y es órgano consultivo del Servicio Andaluz de Salud.

La SAN es una sociedad científica centrada en promover la investigación de las enfermedades neurológicas, algunas tan prevalentes como la migraña, la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple, ELA, epilepsia o los ictus, para encontrar la mejor forma de combatirlos. Está presidida por el doctor Adolfo Mínguez Castellanos, jefe del Servicio de Neurología del Hospital U. Virgen de las Nieves de Granada..

[Escuela](#) [Guía](#)[Guía De Cefaleas](#)[Hospital
Universitario
Puerta Del Mar](#)[Hospital
Universitario Reina
Sofía](#)[Ictus](#) [Migraña](#)[Migrañas](#)[Mitos Epilepsia](#)[Neurología](#)[Neurovascular](#)[Pacientes](#)[Parkinson](#)[Pedro Guer'](#)[Presidente SAN](#)[Alzheimer](#)[Demencias](#)

Actualizado 25 Oct 2023 15:31

Elige tu emisora

Salud y bienestar NOTICIA PATROCINADA

El 30% de la población tiene una cardiopatía congénita presente en cuatro de cada diez casos de ictus

Según explica el doctor Pascual Baello, cardiólogo de Vithas Valencia 9 de Octubre, "su presencia en la edad adulta puede conducir a una embolia paradójica, sirviendo de conducto para que émbolos venosos puedan cruzar hacia la circulación arterial".



Doctor Pascual Baello, cardiólogo de Vithas Valencia 9 de Octubre / Vithas

Redacción [Radio Valencia](#) 25/10/2023 - 13:00 h CEST

València • El ictus sigue siendo la segunda causa de mortalidad en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). En España, el ictus es la segunda causa de muerte global, con una tasa de mortalidad del 11%, según la Sociedad Española de Neurología. Hasta un tercio de los infartos cerebrales se consideran de etiología no aclarada o criptogénicos, es decir, un accidente cerebrovascular que se produce por una causa desconocida. Sin embargo, ser consciente de las posibles causas es importante para reducir el riesgo de sufrir otro accidente cerebrovascular.

El FOP y el ictus criptogénico

Una de ellas es una anomalía estructural en el corazón, concretamente en el "foramen oval permeable" (FOP), un pequeño agujero o túnel que comunica dos cavidades cardíacas, las aurículas, que habitualmente están separadas por un tabique llamado septo interauricular. El foramen oval es una apertura natural que permite el paso durante la vida fetal



Cadena SER

SER Deportivos Francisco José Delgado

momento del nacimiento, el aumento de la presión en la aurícula izquierda favorece su cierre progresivo. En algunas personas no se produce este cierre, que permanece abierto tras el nacimiento, lo que se conoce como foramen oval permeable.

Según explica el doctor Pascual Baello, cardiólogo de Vithas Valencia 9 de Octubre, "su presencia en la edad adulta puede conducir a una embolia paradójica, lo que sirve de conducto para que émbolos venosos puedan cruzar hacia la circulación arterial". El profesional afirma que "el foramen oval permeable (FOP) es una cardiopatía congénita presente en el 30% de la población. No se ha demostrado que por sí mismo aumente el riesgo de accidente cerebrovascular, pero los pacientes con ictus criptogénico, es decir, sin determinar la causa, tienen una prevalencia de FOP significativamente mayor, y hasta el 40% de los pacientes que han desarrollado un ictus tienen FOP".

El FOP se asocia a otras anomalías como el aneurisma del septo interauricular (ASA), la red de Chiari y otros. "Varios estudios han asociado la presencia de ASA con ictus, y la combinación de ASA y FOP se ha mostrado como factor de riesgo para ictus recurrente", comenta el especialista.

Diagnóstico

La valoración inicial de un paciente con sospecha de FOP comienza con un ecocardiograma transtorácico (ETT) con test de burbujas. "El diagnóstico se confirma inyectando por una vena suero fisiológico con burbujas de aire en su interior y comprobando el paso de las burbujas a través del foramen oval, generalmente con un ecocardiograma transesofágico (ETE) que nos permitirá un mejor estudio del FOP y del septo interauricular", comenta el doctor Baello, quien subraya que "otro método que puede ayudar en la detección de comunicación derecha izquierda es el Doppler transcraneal con contraste o solución salina agitada".

Tratamiento

El tratamiento de los pacientes con foramen oval permeable debe individualizarse en función de los síntomas que presente el paciente. Si no existen síntomas no suele ser necesario ningún tratamiento. "Si se ha producido un ictus, puede optarse por tratamiento preventivo de un nuevo episodio mediante medicación (antiagregantes o anticoagulantes), o, en algunos casos, por el cierre del foramen, que puede realizarse colocando un dispositivo que se introduce en el corazón a través de las venas, generalmente la femoral (cierre percutáneo) o mediante una intervención quirúrgica", afirma el especialista.

Según el doctor Baello, "las indicaciones para someter a un paciente a un cierre percutáneo del FOP es fundamental para la prevención secundaria en ictus, accidente isquémico transitorio u otro embolismo sistémico paradójico, así como en enfermedad por descompresión, síndrome de platipnea-ortodesoxia y en algunos casos seleccionados de migrañas con aura".

Procedimiento quirúrgico

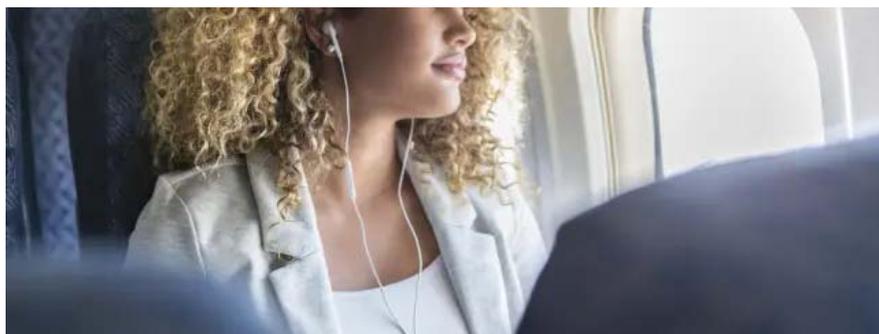
"Habitualmente, bajo profilaxis antiagregante y antibiótica, anticoagulados con heparina y bajo control visual tanto angiográfico como por ecocardiografía transesofágica, -explica el profesional-, se procede, con acceso normalmente venoso femoral, se hace avanzar un catéter hacia cavidad auricular izquierda; se cruza por el foramen oval permeable hacia la aurícula izquierda y se sitúa una guía en vena pulmonar, sobre la que se hace avanzar el dispositivo a emplear formado por dos discos, uno para la vertiente auricular izquierda del septo y otro para la vertiente auricular derecha".

Sobre Vithas



Cadena SER

SER Deportivos Francisco José Delgado



Una joven duerme en un vuelo. / iStock

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que, en España, el **48 % de la población adulta** y el **25 % de la población infantil no tiene un sueño de calidad**. Además, al menos un 50 % de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32 % se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Con estos datos sobre la mesa, es sencillo deducir que la mayoría de los españoles no consiguen dormir bien durante **un viaje largo en avión**.

Aunque algunos, bien es cierto, tienen tal **facilidad para coger el sueño** que incluso antes de despegar consiguen quedarse profundamente dormidos. Pero si eres de los que necesitas tu tiempo y todo **un ritual para 'echar una cabezada' durante un largo vuelo**, he aquí varios trucos con los que (intentar) tener dulces sueños:

La puesta de sol más bonita de Oporto

Ver Más

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Viajes

Salud

Avión

Dormir

NOTICIA DESTACADA



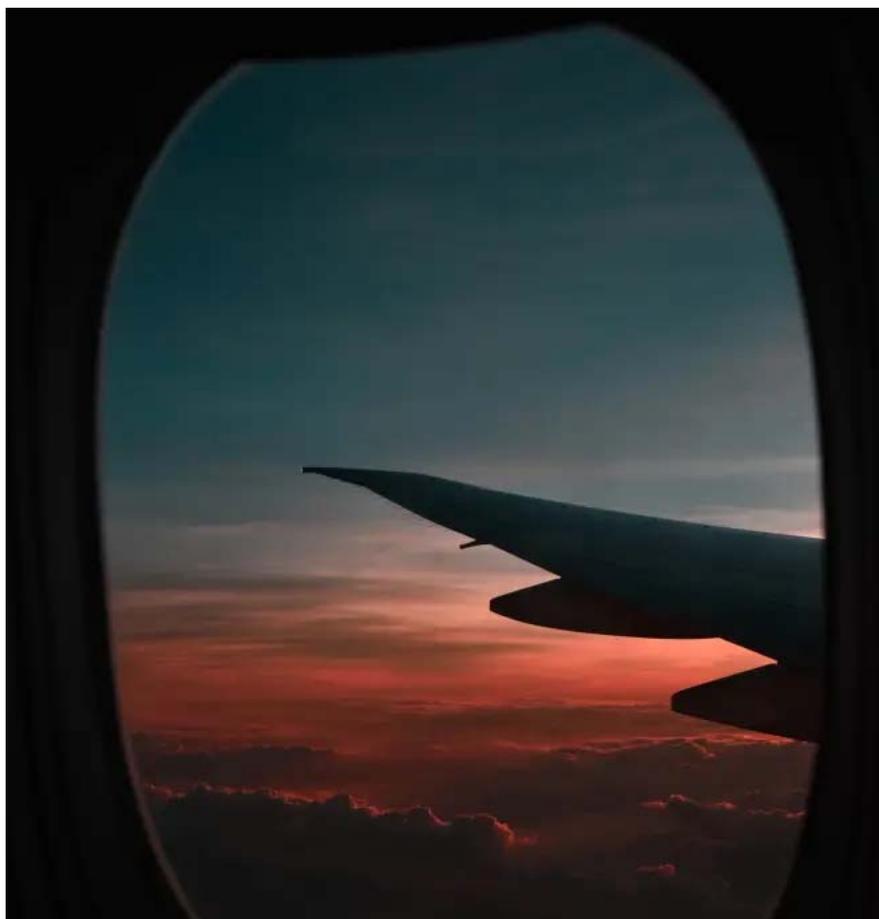
Estos son los tres pueblos de España elegidos entre los mejores del mundo para hacer turismo, según la OMT

Los trucos que necesitas para dormir en vuelos largos

20minutos

legging serán tus mejores aliados. A tus pies, unas deportivas.

- **Mochila y no bolso.** Necesitas un modelo grande y que puedas llevar de forma sencilla, sin que te pese, para incluir todos los accesorios que necesitarás durante el viaje para relajarte.
- **No te olvides de la lectura.** Un libro, una revista, la guía del viaje o un periódico siempre ayudan a coger el sueño en caso de que te cueste.
- **Bájate tus series, pelis o 'podcast' favoritos.** Otro truco para relajarte durante un vuelo de muchas horas es disfrutar de aquello que consigue bajarte las revoluciones e ir preparando el terreno para un sueño profundo.
- Prepara el **kit de sueño y belleza.** Para ello, puedes inspirarte en los que venden las aerolíneas. Un pequeño neceser que contiene: un antifaz, unos calcetines gordos y calentitos, para poder andar sin calzado; unos tapones para aislarte de los ruidos, un cepillo de dientes, unas toallitas húmedas, un paquete de pañuelos, una crema de manos y algo dulce, sin azúcar, como caramelos.
- La **manta**, un básico para soñar bonito. Llévate un modelo gustoso, de un tejido peluche y que no pese, que sea ligera.
- **Nunca sin tu almohada.** No olvides llevarte una almohada de viaje en la que puedas descansar tu cabeza y la espalda. Un ejemplo es el modelo de Trtl, ya que sujeta el cuello desde todos los ángulos. ¿Lo mejor?, es tan dulce como una bufanda.



20minutos

Te damos varios trucos para dormir bien en un vuelo largo. / Pexels.

- **Elige el asiento, mejor ventanilla.** Si tienes la posibilidad de cambiar tu asiento, hazlo. Lo perfecto sería el situado junto a la venta y en la zona de salida de emergencia, ya que tendrás más espacio para estirarte.
- **No ingieras bebidas con gas o cafeína** durante el vuelo. Lo idóneo es permanecer bien hidratado durante todo el vuelo y evitar tomar líquidos que contengan gas y cafeína, puesto que podrían afectarte a la hora de coger el sueño de forma tranquila, sin tener sobresaltos.
- **Lleva tu botella reutilizable de agua.** De este modo, no tendrás que esperar a que pasen las azafatas con el carrito para satisfacer tus necesidades. Así podrás beber cuando te apetezca y rellenarla sin necesidad de estar pendiente de los auxiliares de vuelo.

NOTICIA DESTACADA



Uno de los pueblos más bonitos de España está en Cataluña: casas de piedra con flores y rodeado de montañas

Apúntate a la newsletter y recibe en tu correo las mejores propuestas para viajar por el mundo.

Conforme a los criterios de



The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

Nuevas ofertas en el folleto digital de ALDI

Ahorra con nuestro folleto semanal y los precios siempre bajos en frescos, bazar...

¡Vente a ALDI!

Aldi | Patrocinado

Ver oferta

Ofertas crucero todo incluido

Search Favorites | Patrocinado

¿Practicas deporte y tienes la piel dañada en las zonas de fricción?

Utiliza Aquaphor para prevenir y reparar tu piel

Eucerin | Patrocinado

Haz clic aquí

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

Ayudas solares 2023 | Patrocinado

Más información

Conduce un Volkswagen pagando solo LA MITAD



La migraña ocular o retiniana | Relación entre migrañas y visión

24 de octubre de 2023 / [Blog de oftalmología](#) / Equipo Miranza

La migraña es la sexta enfermedad con mayor prevalencia a nivel mundial. De hecho, y según los [datos recopilados por la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), **la migraña afecta a aproximadamente un 13% de la población española**, lo que implica que más de 5 millones de personas la sufren en nuestro país. Pero hay otro dato negativo importante a tener en cuenta: “el 75% de los pacientes con migraña tarda más de dos años en obtener un diagnóstico”, lo que evidentemente incrementa el riesgo de que la causa subyacente de la misma evolucione y de lugar a síntomas más significativos. En ocasiones, esta causa está relacionada directa o indirectamente con problemas de visión.

Tipos de migrañas que afectan a la visión

No todas las variantes de la migraña afectan a la visión. De hecho, una distinción recurrente es la existente entre la migraña sin aura, en la que no suelen mediar síntomas visuales más allá de cierta sensibilidad a la luz, y la migraña con aura, **en la cual tienen lugar [destellos de luz, líneas en zigzag y puntos ciegos](#)** previos a la aparición del característico dolor de cabeza. Otros tipos de migraña que afectan a la visión son la migraña oftálmica, que puede implicar síntomas visuales graves, o la migraña basilar, la cual involucra una serie de síntomas neurológicos en la base del cerebro que incluyen síntomas visuales. No solemos ver estos en la migraña vestibular ni en la hemipléjica.

Patologías oculares que puedan fomentar la aparición de migrañas

Existen patologías oculares que pueden provocar o agravar un episodio de migraña. Un ejemplo que solemos encontrar son los especialistas son los defectos de [estrabismo](#), especialmente en personas que tienen dificultad para hacer movimientos de convergencia o que tienen tendencia a tener un ojo hacia fuera. Además, algunos defectos refractivos como son el [astigmatismo](#) o la diferencia de graduación entre un ojo y otro puede dar lugar a dolores de cabeza que en oftalmología conocemos como cefaleas refractivas que, a su vez, **pueden desencadenar o incrementar la intensidad de la migraña ocular**

Los síntomas visuales de la migraña

De todos ellos, los que más típicamente se conocen son la visión de luces brillantes, una especie de luz en sierra que va creciendo

hacia la periferia del campo de visión y que **tiende a durar entre 15 y 30 minutos**. Otros tipos de auras menos frecuentes son el escotoma centelleante, en el que median problemas para ver lo que hay en el centro del campo visual, y la nieve visual, que es como ver el punteado de un canal de televisión codificado. También está la palinopsia, una duplicación de la imagen pese a que esta desaparezca del campo visual, y el síndrome de Alicia en el País de las Maravillas, a partir del cual se ven los objetos más pequeños o grandes de lo que deberían.



Dr. Diego Celdrán, oftalmólogo especialista en neurooftalmología en IMO Grupo Miranza

Principales claves para diferenciar entre dolor de cabeza y migraña

La principal diferencia entre los dolores de cabeza convencionales y las migrañas oculares, y en general cualquier tipo de migraña, es el área afectada: **la migraña suele ser un dolor de cabeza en una mitad de la misma, no en toda ella**, lo que suele ayudarnos a distinguirlas fácilmente. Además, la migraña opera a través de punzadas, mientras que el clásico dolor de cabeza suele tener una presencia más constante. Por último, la migraña suele llevar asociada [fotofobia](#), sonofobia y osmofobia, lo que implica que la persona que la sufre no soporta la luz, los ruidos ni los olores. Por eso tiende a encerrarse en una habitación a oscuras y en silencio.

Cuándo es necesario acudir a un especialista si crees que puedes padecer migrañas

Toda persona que nunca haya tenido migrañas y de pronto sufra un episodio debería ser valorada para tratar de ver si existe o no existe algún factor de riesgo o de alarma más. Además, este examen permite identificar las causas que hay tras dicho episodio e intentar encontrar así el tratamiento más adecuado. En el caso, por ejemplo, de que medie una causa oftalmológica por un defecto refractivo u otro tipo de problema ocular, **podemos poner en marcha mecanismos de corrección**. Del mismo modo, toda migraña que dure menos de cinco minutos o más de una hora debería motivar una visita al especialista.

Influencia de la genética en la aparición de la migraña

Tal como ocurre con muchas otras patologías, los antecedentes familiares influyen notablemente en el riesgo de sufrir migraña, con una tasa aproximada del 70%. No obstante, los hábitos de vida también juegan un papel muy importante tanto en la aparición o no de esta afección como en la intensidad con la que se presenta.

Principales claves para diferenciar entre dolor de cabeza y migraña

La principal diferencia entre los dolores de cabeza convencionales y las migrañas oculares, y en general cualquier tipo de migraña, es el área afectada: **la migraña suele ser un dolor de cabeza en una mitad de la misma, no en toda ella**, lo que suele ayudarnos a distinguirlas fácilmente. Además, la migraña opera a través de punzadas, mientras que el clásico dolor de cabeza suele tener una presencia más constante. Por último, la migraña suele llevar asociada [fotofobia](#), sonofobia y osmofobia, lo que implica que la persona que la sufre no soporta la luz, los ruidos ni los olores. Por eso tiende a encerrarse en una habitación a oscuras y en silencio.

Hábitos negativos para nuestra visión pueden generar migraña

Son muchos los hábitos negativos para la visión que pueden generar o intensificar una migraña retiniana: una mala higiene del sueño,

un consumo excesivo de cafeína, un estrés muy intenso, el consumo de alcohol en ciertas personas, los esfuerzos de visión cercana sin descansos óptimos o la realización de tareas en contextos en los que hay una gran diferencia de intensidad de luz entre la pantalla y la luz ambiente. Otros factores de riesgo relativamente frecuentes escapan del control de los pacientes, como es el caso de la menstruación o problemas de tipo vascular.

La migraña como factor de riesgo

El alcance de la relación entre ciertas condiciones vasculares y la migraña es tal que la presencia de esta indica un riesgo ampliado de padecer **glaucoma, una enfermedad provocada por el daño ocasionado por la presión intraocular en el nervio óptico**. Además, la migraña es asimismo factor de riesgo para cuadros isquémicos a nivel ocular. Por eso subrayo nuevamente la importancia de acudir a un especialista para que analice cada caso en particular, en concreto un neurooftalmólogo, capaz de analizar todos los posibles desencadenantes de la migraña. Una simple visita a consulta puede marcar una gran diferencia



Últimas noticias



[El estrés, una epidemia que también amenaza a nuestra vista](#)

3 de octubre de 2023



[Casi la mitad de las 500 personas revisadas en una campaña de detección precoz de problemas de retina puede presentar patología](#)

21 de septiembre de 2023



[Nuevo fármaco de retina que mejora la visión con menor número de inyecciones](#)

14 de septiembre de 2023



[Miranza promueve la prevención de las patologías de retina](#)

7 de septiembre de 2023



[Miranza IBO ofrece revisiones oftalmológicas gratuitas a niños saharauis](#)

3 de agosto de 2023

buscar en la web...



(index.html)

Menu

Acceso Consejo

Enquisa para coñecer o estado da Fisioterapia Neurolóxica en España e a súa implicación terapéutica en contextos públicos, privados e concertados

Os resultados serán presentados no XVII Congreso Nacional de Fisioterapia coa mirada posta en establecer as bases para avanzar cara a unha especialización real



24-10-2023

Colexio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia

(#facebook) (#x) (#email)

([https://www.addtoany.com/share#url=https%3A%2F%2Fwww.consejo-](https://www.addtoany.com/share#url=https%3A%2F%2Fwww.consejo-fisioterapia.org%2Fnoticias%2F4653_Enquisa_para_conecer_o_estado_da_Fisioterapia_Neuroloxica_en_Espana_e_a_sua_implicacion_terapeutica_en_contextos_publicos_privados_e_concertados.html&title=Consejo%20General%20de%20Colegios%20de%20Fisioterapeutas%20de%20Espa%C3%B1a)

[fisioterapia.org%2Fnoticias%2F4653_Enquisa_para_conecer_o_estado_da_Fisioterapia_Neuroloxica_en_Espana_e_a_sua_implicacion_terapeutica_en_contextos_publicos_privados_e_concertados.html&title=Consejo%20General%20de%20Colegios%20de%20Fisioterapeutas%20de%20Espa%C3%B1a](https://www.addtoany.com/share#url=https%3A%2F%2Fwww.consejo-fisioterapia.org%2Fnoticias%2F4653_Enquisa_para_conecer_o_estado_da_Fisioterapia_Neuroloxica_en_Espana_e_a_sua_implicacion_terapeutica_en_contextos_publicos_privados_e_concertados.html&title=Consejo%20General%20de%20Colegios%20de%20Fisioterapeutas%20de%20Espa%C3%B1a))



(https://www.cofiga.org/imagenes/noticias/imagen_noticia_1446.1698140834.jpg)

Coa mirada posta en establecer as bases para avanzar cara a unha especialización real en Fisioterapia Neurolóxica, a Sociedade filial da Asociación Española de Fisioterapeutas en Neuroloxía (AEF-NEURO), xunto coa sección de NeuroFisioterapia da Sociedade Española de Neuroloxía (SEN) e a Comisión de Fisioterapia Neurolóxica do Consello Xeral de Colexio de Fisioterapeutas de España (CGCFE) solicitan a colaboración dos e das fisioterapeutas que preferentemente traballen ou traballasen no ámbito neurolóxico, tanto no adulto como no ámbito neuropediátrico, e/o dos/as fisioterapeutas que se atopen en fase de formación académica en Fisioterapia Neurolóxica.

O obxectivo da enquisa é coñecer o estado da Fisioterapia Neurolóxica no noso país e a súa implicación terapéutica en contextos públicos, privados e concertados.

A enquisa, que se poderá cumprimentar ata o 30 de outubro, está accesible na ligazón: <https://forms.gle/T1cGPsfUZpzf3xCg8> (<https://forms.gle/T1cGPsfUZpzf3xCg8>)

Os datos analizados da enquisa serán presentados e analizados nunha mesa específica sobre Fisioterapia Neurolóxica que se desenvolverá no marco do XVII Congreso Nacional de Fisioterapia, a celebrar do 24 ao 24 de novembro en Cáceres.

Encuesta para conocer el estado de la Fisioterapia Neurológica en España y su implicación terapéutica en contextos públicos, privados y concertados

Los resultados serán presentados en el XVII Congreso Nacional de Fisioterapia con la mirada puesta en establecer las bases para avanzar hacia una especialización real

Con la mirada puesta en establecer las bases para avanzar hacia una especialización real en Fisioterapia Neurológica, la Sociedad filial de la Asociación Española de Fisioterapeutas en Neurología (AEF-NEURO), junto con la sección de NeuroFisioterapia de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Comisión de Fisioterapia Neurológica del Consejo General de Colegio de Fisioterapeutas de España (CGCFE) solicitan la colaboración de los y las fisioterapeutas que preferentemente trabajen o hayan trabajado en el ámbito neurológico, tanto en el adulto como en el ámbito neuropediátrico, y/o de los y las fisioterapeutas que se encuentren en fase de formación académica en Fisioterapia Neurológica.

El objetivo de la encuesta es conocer el estado de la Fisioterapia Neurológica en nuestro país y su implicación terapéutica en contextos públicos, privados y concertados.

La encuesta, que se podrá cumplimentar hasta el 30 de octubre, está accesible en el enlace: <https://forms.gle/T1cGPsfUZpzf3xCg8> (<https://forms.gle/T1cGPsfUZpzf3xCg8>)

Los datos analizados de la encuesta serán presentados y analizados en una mesa específica sobre Fisioterapia Neurológica que se desarrollará en el marco del XVII Congreso Nacional de Fisioterapia, a celebrar del 24 al 24 de noviembre en Cáceres.

[Acceder a la noticia \(<https://www.cofiga.org/ciudadanos/sala-de-prensa/noticias/1446/Enquisa-para-conocer-o-estado-da-Fisioterapia-Neuroloxica-en-Espana-e-a-sua-implicacion-terapeutica-en-contextos-publicos-privados-e-concertados>\)](https://www.cofiga.org/ciudadanos/sala-de-prensa/noticias/1446/Enquisa-para-conocer-o-estado-da-Fisioterapia-Neuroloxica-en-Espana-e-a-sua-implicacion-terapeutica-en-contextos-publicos-privados-e-concertados)

Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España

(<https://twitter.com/cgcfé>)

(<https://www.facebook.com/pages/Consejo-General-de-Colegios-de-Fisioterapeutas-de-Espa%C3%B1a/570721846402107?fref=ts>)

(<https://www.youtube.com/channel/UCgkipLvw8u4IURFrMujEfw>)

(<https://www.instagram.com/consejofisioterapia/>)

- Política de cookies ([política-de-cookies](#))
- Aviso legal ([aviso-legal](#))
- Política de privacidad ([política-de-privacidad](#))



Miembro de la Unión Profesional (<http://www.unionprofesional.com/>)

Desarrolla ViaFisio, S.L. - www.viafisio.com/ (<https://www.viafisio.com/>)

Esta página web usa cookies

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Puedes obtener más información aquí: [Más información \(política-de-cookies\)](#)



Un 30% de la población tiene una cardiopatía congénita presente en 4 de cada 10 casos de ictus

VADEMECUM - 24/10/2023 PATOLOGÍAS

Una anomalía estructural en el corazón, concretamente en el "foramen oval permeable" (FOP), puede ser causa de accidente cerebrovascular.



- Los pacientes con ictus criptogénico, es decir sin determinar la causa, tienen una prevalencia de FOP significativamente mayor
- Las indicaciones para someter a un paciente a un cierre percutáneo del FOP es fundamental para la prevención secundaria en ictus, accidente isquémico transitorio u otro embolismo sistémico paradójico

El ictus sigue siendo la segunda causa de mortalidad en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). En España, el ictus es la segunda causa de muerte global, con una tasa de mortalidad del 11 % según la Sociedad Española de Neurología. Hasta un tercio de los infartos cerebrales se consideran de etiología no aclarada o criptogénicos, es decir, un accidente cerebrovascular que se produce por una causa desconocida. Sin embargo, ser consciente de las posibles causas es importante para reducir el riesgo de sufrir otro accidente cerebrovascular.

El FOP y el ictus criptogénico

Una de ellas es una anomalía estructural en el corazón, concretamente en el "foramen oval permeable" (FOP), un pequeño agujero o túnel que comunica dos cavidades cardíacas, las aurículas, que habitualmente están separadas por un tabique llamado septo interauricular. El foramen oval es una apertura natural que permite el paso, durante la vida fetal, de la sangre oxigenada de la aurícula derecha a la izquierda, de forma que el oxígeno y los nutrientes que llegan de la madre a través de la placenta y la vena umbilical puedan llegar al cerebro y resto de órganos fetales. Con los cambios en la circulación que se producen en el momento del nacimiento, el aumento de la presión en la aurícula izquierda favorece su cierre progresivo. En algunas personas no se produce este cierre, permaneciendo abierto tras el nacimiento, lo que se conoce como foramen oval permeable.

Según explica el doctor Pascual Baello, cardiólogo de Vithas Valencia 9 de Octubre, "su presencia en la edad adulta puede conducir a una embolia paradójica, sirviendo de conducto para que émbolos venosos puedan cruzar hacia la circulación arterial". El profesional afirma que "el foramen oval permeable (FOP) es una cardiopatía congénita presente en el 30% de la población. No se ha demostrado que por sí mismo aumente el riesgo de accidente cerebrovascular pero, los pacientes con ictus criptogénico, es decir sin determinar la causa, tienen una prevalencia de FOP significativamente mayor y hasta el 40% de los pacientes que han desarrollado un ictus tienen FOP".

El FOP se asocia a otras anomalías como el aneurisma del septo interauricular (ASA), la red de Chiari y otros. "Varios estudios han asociado la presencia de ASA con ictus y la combinación de ASA y FOP se ha mostrado como



La valoración inicial de un paciente con sospecha de FOP comienza con un ecocardiograma transtorácico (ETT) con test de burbujas. “El diagnóstico se confirma inyectando por una vena suero fisiológico con burbujas de aire en su interior y comprobando el paso de las burbujas a través del foramen oval, generalmente con un ecocardiograma transesofágico (ETE) que nos permitirá un mejor estudio del FOP y del septo interauricular”, comenta el doctor Baello quien subraya que “otro método que puede ayudar en la detección de comunicación derecha izquierda es el Doppler transcraneal con contraste o solución salina agitada”.

Tratamiento

El tratamiento de los pacientes con foramen oval permeable debe individualizarse en función de los síntomas que presente el paciente. Si no existen síntomas no suele ser necesario ningún tratamiento. “Si se ha producido un ictus, puede optarse por tratamiento preventivo de un nuevo episodio mediante medicación (antiagregantes o anticoagulantes), o, en algunos casos, por el cierre del foramen, que puede realizarse colocando un dispositivo que se introduce en el corazón a través de las venas, generalmente la femoral (cierre percutáneo) o mediante una intervención quirúrgica”, afirma el especialista.

Según el doctor Baello, “las indicaciones para someter a un paciente a un cierre percutáneo del FOP es fundamental para la prevención secundaria en ictus, accidente isquémico transitorio u otro embolismo sistémico paradójico. Así como en enfermedad por descompresión, síndrome de platipnea-ortodesoxia y en algunos casos seleccionados de migrañas con aura”.

Procedimiento quirúrgico

“Habitualmente bajo profilaxis antiagregante y antibiótica, anticoagulados con heparina y bajo control visual tanto angiográfico como por ecocardiografía transesofágica, -explica el profesional-, se procede, con acceso normalmente venoso femoral, se hace avanzar un catéter hacia cavidad auricular izquierda. Se cruza por el foramen oval permeable hacia la aurícula izquierda y se sitúa una guía en vena pulmonar, sobre la que se hace avanzar el dispositivo a emplear, formado por dos discos, uno para la vertiente auricular izquierda del septo y otro para la vertiente auricular derecha”.

Fuente: Vithas

Enlaces de Interés

Entidades:

[Vithas](#)

Indicaciones:

[Ictus, prevención de](#)

Última Información

- [Generales](#)
- [Alertas](#)
- [Vademecum Box](#)
- [Principios Activos](#)