



ICTUS. - EUROPA PRESS

ANDALUCÍA

El 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida

En España se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos y en 2022 más de 24.000 personas murieron por esta patología

El 25 % de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida, una enfermedad que costó la vida a más de 24.000 personas en 2022 en nuestro país, ha informado hoy jueves la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Ictus, que se celebra el próximo domingo día 29.

En España se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos y en 2022 más de 24.000 personas murieron por esta patología y una 34.000 desarrollaron una discapacidad por esta razón.

◀ El vídeo que muestra cómo grababa bajo la falda a la dependienta el detenido en Almería

La Ley de Bienestar Animal ya está aquí: llegan las primeras multas de 50.000 euros ▶

Es la primera causa de discapacidad en nuestro país –más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus- y, tras las muertes por la covid-19, se ha convertido en la segunda causa de defunción en las españolas y la tercera causa en ambos sexos.

“Un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido a un coágulo sanguíneo o a una hemorragia. En ambos casos, hablamos de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde los primeros síntomas hasta que sea tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir o reducir sus secuelas”, afirma Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN.

Según la sociedad médica, solo un 50% de la población española sabría reconocer los síntomas de esta enfermedad. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas de ictus, solo se llega a utilizar en torno al 40% de los casos que se atienden en los hospitales.

"Teniendo en cuenta que un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto y que existe una ‘ventana terapéutica’ antes de que los tratamientos de los que disponemos dejen de ser efectivos, es fundamental que toda la población conozca en qué consiste esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta", añade Freijo.

Por esta razón, la SEN recuerda los siguientes síntomas:

. Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.

. Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o

- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual.

. Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.

. Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

Es fundamental llamar al 112, incluso cuando solo se experimente uno solo de ellos o los síntomas desaparezcan a los pocos minutos.

Aumentar el conocimiento de esta enfermedad entre la población es "fundamental" porque se estima que en menos de quince años el número de casos aumentará un 35%.

TE RECOMENDAMOS

ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

Acepto los [términos de uso](#) y la [política de privacidad](#)

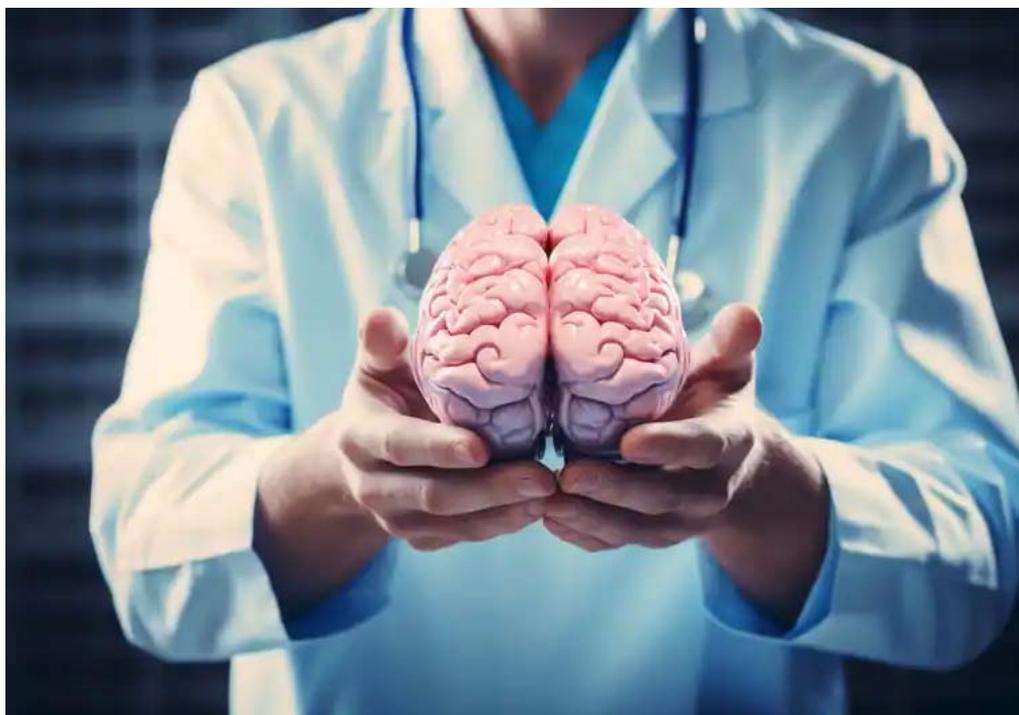
INSCRIBIRME

DÍA MUNDIAL DEL DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO

Una plataforma digital asesora y ayuda a reducir el estrés de los familiares de personas con daño cerebral

La Fundación Dacer proporciona a los pacientes y sus familiares herramientas para facilitar el abordaje de su enfermedad, asistencia por videoconferencia, información, formación

[«Llevarte a casa a un familiar que ha sufrido un daño cerebral da mucho miedo»](#)



El ictus es la primera causa de discapacidad, la segunda causa de muerte y la segunda causa de deterioro cognitivo

ABC
Madrid

SEGUIR AUTOR

26/10/2023

Actualizado a las 15:30h.



Coincidiendo con el **Día Mundial del Daño Cerebral Adquirido**, que se celebra hoy 26 de octubre, la **Fundación DACER** ha presentado una plataforma digital para **mejorar la asistencia a los pacientes y sus familias**, facilitando la utilización de herramientas tecnológicas y la personalización del abordaje.

El daño cerebral adquirido tiene una repercusión directa en la calidad de vida de la persona que lo sufre y de su entorno. Una de las causas más comunes es el ictus: el pasado año se produjeron 120.000 casos de ictus, de los cuales 40.000 acabaron en fallecimiento.

La incidencia de **ictus es algo superior en hombres (56%) que en mujeres (44%)**. En España, casi medio millón de personas padecen daño cerebral, lo que provoca que cerca del 90% de los afectados sufran alguna discapacidad que les impide realizar las actividades básicas de la vida cotidiana.

NOTICIAS RELACIONADAS

Ocho claves para un buen ritmo de sueño a partir de los 65 años

ABC



La iniciativa de un Kennedy que aterriza en España para fomentar la amistad entre niños con y sin discapacidad

CARLOTA FOMINAYA

La pionera plataforma digital de esta fundación proporciona a los pacientes y sus familiares herramientas para facilitar el abordaje de su enfermedad, como asistencia **por videoconferencia, información, formación y actividades** para las familias. Además, ofrece la posibilidad de conectar y compartir experiencias con otras familias bajo la coordinación de especialistas en neuro-rehabilitación.

El objetivo de este nuevo proyecto, enmarcado en el programa Escuela de Familias, es formar a los pacientes en diversas **pautas de estimulación** precoz durante el ingreso hospitalario de los pacientes, tanto en planta como en las Unidades de Cuidados Intensivos (UCI).

Según señala **Lorena Rodríguez**, vicepresidenta de la Fundación DACER y neuro-rehabilitadora, «a través de las actividades de la vida diaria se puede favorecer la recuperación de las áreas afectadas. Bajo esta metodología se reduce la ansiedad del entorno de familiares y sanitarios a la hora de trabajar todos en la misma dirección en el propio hospital». La plataforma pretende ayudar a más familias, independientemente de la ciudad o país donde residan, porque el ictus es la primera causa de discapacidad, la segunda causa de muerte y la segunda causa de deterioro cognitivo en la población adulta.

Cabe recordar, además, que este domingo, 29 de octubre, se conmemora el **Día Mundial del Ictus**, con el objetivo de crear conciencia sobre esta enfermedad cerebrovascular, sus síntomas, sus factores de riesgo y cómo prevenirlos, ya que ictus es una de las principales causas de muerte y discapacidad en España.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) cada año se producen en España **entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus** y, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), solo el año pasado, más de **24.000 personas fallecieron** debido a un ictus y más de 34.000

personas desarrollaron una discapacidad por esta enfermedad. Esto hace que el ictus sea la **primera causa de discapacidad** en España – más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus- y que, tras los fallecimientos por COVID, el ictus sea la segunda causa de muerte en mujeres en España y la tercera causa en ambos sexos.

«Un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido a un coágulo sanguíneo (en estos casos se denomina ictus isquémico y supone más del 80% de los casos) o a una hemorragia (ictus hemorrágico). Y en ambos casos, estamos hablando de una **urgencia sanitaria** que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde la aparición de los primeros síntomas hasta que pueda ser tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir a esta enfermedad o reducir sus secuelas», comenta la Dra. **Mª Mar Freijo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología. «A pesar de ello, aún existe un alto porcentaje de la población que desconoce cuáles son los síntomas de esta enfermedad o cómo se debe actuar ante su aparición».

Reconocer los síntomas

Según datos de la SEN, en España, solo un 50% de la población sabría reconocer los síntomas de esta enfermedad. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas de ictus, solo se llega a utilizar en aproximadamente el 40% de los casos que se atienden actualmente en los hospitales españoles.

«El Código Ictus, que se ha implantado en todas las CC.AA. para que los pacientes con un ictus **lleguen lo antes posible al hospital**, que a su llegada esté todo preparado para atenderles inmediatamente, y así reducir el tiempo que transcurre desde que se detecta que una persona tiene un ictus hasta que se empiece el tratamiento, ha demostrado en los últimos su gran utilidad **para salvar vidas y evitar discapacidad**. Sin embargo, si los pacientes o los familiares o personas que lo acompañan no saben identificar correctamente que están sufriendo esta enfermedad o cómo deben actuar ante los primeros síntomas, difícilmente podrán beneficiarse de este sistema. Teniendo en cuenta que **un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto** y que existe una ‘ventana terapéutica’ antes de que los tratamientos de los que disponemos dejen de ser efectivos, es fundamental que toda la población conozca en qué consiste en esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta. Y más si tenemos en cuenta que el 25% de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida», explica la Dra. Mª Mar Freijo.

Por esa razón, desde la SEN se insiste en recordar que ante estos síntomas:

Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.

Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.

Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual.

Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.

Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

Es fundamental **llamar al 112**, incluso cuando solo se experimente uno solo de ellos o los síntomas desaparezcan a los pocos minutos.

Aumentar el conocimiento de esta enfermedad entre la población es también fundamental porque se estima que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentará un 35%. Detrás de este previsible incremento de los casos está el envejecimiento poblacional, ya que la gran mayoría de los casos se dan en **personas mayores de 65 años**. En todo caso, el ictus no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: aproximadamente el 10-15% de todos los ictus ocurren en personas menores de 45 años e incluso, aunque raros, se pueden dar casos de ictus infantil.

“Aunque la edad es un factor de riesgo para sufrir un ictus, también influyen otros factores que, en muchos casos, pueden ser modificables. Estimamos que hasta el 90% de los casos de ictus **se podrían llegar a evitar** simplemente controlando adecuadamente los factores de riesgo modificables de esta enfermedad. Por esa razón, el Día Mundial del Ictus también surgió con el objetivo de concienciar sobre la importancia de tratar de prevenir esta enfermedad», destaca la Dra. M^a Mar Freijo.

El factor de riesgo más importante para la aparición de ictus es padecer **hipertensión**. Pero también otros como el tabaquismo, el **sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas**, la genética, el estrés o padecer fibrilación auricular, colesterol o diabetes. Y muchos de estos factores son modificables o controlables.

MÁS INFORMACIÓN

[«España vive una auténtica emergencia de conciliación: Los niños necesitan tiempo con sus padres»](#)

[El 70% de los problemas de salud mental en adultos se originan en la infancia](#)

[«Nunca pensé que mis padres me iban a internar pero fue lo mejor que pudieron hacer para salvarme»](#)

«A pesar de que en los últimos años se ha avanzado mucho en el tratamiento de esta enfermedad, con la aparición de nuevos procedimientos y fármacos y la implantación cada vez mayor de Unidades de Ictus, que han conseguido mejorar sustancialmente el pronóstico de esta enfermedad, la mayor herramienta que tenemos actualmente para combatir el ictus es la prevención. **Si no tomamos medidas**, en los próximos 10 años, en Europa, aumentarán un 45% las muertes por ictus y un 25% el número de supervivientes de ictus con discapacidad. Teniendo en cuenta que, en el 40% de los casos, el ictus deja importantes secuelas que impiden a los pacientes la realización de actividades cotidianas, lo que ya genera un coste no sanitario superior a los 6.000 millones de euros anuales en Europa, en días como hoy es importante recalcar que está en manos de todos reducir el impacto de esta enfermedad», concluye la Dra. M^a Mar Freijo.

VER COMENTARIOS (0)

REPORTAR
UN ERROR

TE RECOMENDAMOS

Recomendado por  outbrain

«Se podría prevenir el 90% de los casos de ictus mediante la adopción de hábitos saludables.»

Por **Servimedia** - 26 octubre, 2023

MADRID, 26 (SERVIMEDIA)

El 90% de los casos de ictus se podrían prevenir con hábitos saludables, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que también señala que cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de esta enfermedad cerebrovascular.

Con motivo de la celebración el 29 de octubre del Día Mundial del Ictus, la coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN, la doctora M^a Mar Freijo, advirtió de que "hasta el 90% de los casos de ictus se podrían llegar a evitar simplemente controlando los factores de riesgo modificables de esta enfermedad".

"Aunque la edad es un factor de riesgo para sufrir un ictus y que no puede modificarse, si hay otros que se pueden controlar o prevenir como la hipertensión, el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas, la genética, el estrés o padecer fibrilación auricular, colesterol o diabetes", añadió.

Solo el año pasado, más de 24.000 personas fallecieron debido a un ictus y más de 34.000 desarrollaron una discapacidad por esta enfermedad. Esto hace que el ictus sea la primera causa de discapacidad en España, ya que más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus.

Leer más: [Las Ciudades Patrimonio celebran el I Congreso Nacional de Hermandades y Cofradías de Semana Santa](#)

CAUSAS DEL ICTUS

Además, tras los fallecimientos por covid-19, el ictus sea la segunda causa de muerte en mujeres en España y la tercera causa en ambos sexos. En este sentido, la doctora Freijo, comentó que "un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido a un coágulo sanguíneo (en estos casos se denomina ictus isquémico y supone más del 80% de los casos) o a una hemorragia (ictus hemorrágico)".



Toyota Yaris Cross

Con carga inalámbrica y acceso a tus apps con tan solo conectar tu móvil

[Consulta condiciones >>](#)

En ambos casos, subrayó la experta, “se habla de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde la aparición de los primeros síntomas hasta que pueda ser tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir a esta enfermedad o reducir sus secuelas”.

Pese a ello, “aún existe un alto porcentaje de la población que desconoce cuáles son los síntomas de esta enfermedad o cómo se debe actuar ante su aparición”, añadió.

Según datos de la SEN, en España, solo un 50% de la población sabría reconocer los síntomas de esta enfermedad. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas de ictus, solo se llega a utilizar en cerca del 40% de los casos que se atienden actualmente en los hospitales españoles.

Leer más: [Varias actrices son vetadas laboralmente en Irán por no llevar velo en público](#)

CÓDIGO ICTUS

“El Código Ictus, que se implantó en todas las comunidades autónomas para que los pacientes con un ictus lleguen lo antes posible al hospital, permite que a su llegada esté todo preparado para atenderles y así reducir el tiempo para comenzar el tratamiento. Esto ha demostrado en los últimos años su gran utilidad para salvar vidas y evitar una discapacidad”, subrayó la doctora Freijoo.

Sin embargo, apostilló, “si los pacientes o los familiares o personas que lo acompañan no saben identificar correctamente que están sufriendo esta enfermedad o cómo deben actuar ante los primeros síntomas, difícilmente podrán beneficiarse de este sistema”.

De hecho, un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto, por lo que existe una ‘ventana terapéutica’ antes de que los tratamientos dejen de ser efectivos. Por esta razón, insistió la neuróloga, “es fundamental que toda la población conozca en qué consiste esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta. Y más si tenemos en cuenta que el 25% de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida”.

Leer más: Una cartera 60/40 de acciones y bonos tiene una TIR del 7% a quince años, según JP Morgan

Ante la urgente atención de un ictus, la SEN recordó los síntomas de un ictus: pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.

CADA MINUTO CUENTA

Además, se puede producir alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender; alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo o visión doble; pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio y dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros habituales.

Ante estos síntomas, los neurólogos aconsejaron llamar al 112, incluso cuando solo se experimente uno solo de ellos y aunque desaparezcan a los pocos minutos. Aumentar el conocimiento de esta enfermedad es fundamental porque la SEN estima que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentará un 35%.

Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico*

Al darte de alta aceptas la [Política de Privacidad](#)

Suscríbete

- Te recomendamos -

Ahorra con Pepephone

Fibra 500Mb, 49GB
acumulables, Netflix y Prime por
46,90€/mes

Qué tipos de innovación hay?

Convirtiendo retos en
oportunidades

¿Hacemos un mundo mejor?

Haz un mundo mejor para todos
los niños haciéndote socio de

¿Tienes seguro de salud?

¡Ven a Sanitas! El seguro de
salud más completo

Nuevo 208. Irresistible

Hasta el 31 de octubre con
ventajas exclusivas en Lion Days
de Peugeot

Peugeot 3008 desde 185€/mes

No esperes a conducirlo. Ahora
con ventajas exclusivas y entrega

- [Disfunción eréctil](#)
- [Próstata](#)
- [Ver todo la salud masculina](#)
- [Medicamentos](#)
- [Antibióticos](#)
- [Antidepresivos](#)
- [Antihistamínicos](#)
- [Antiinflamatorios](#)
- [Ver todo medicamentos](#)
- [Consumo](#)
- [Nuestros especialistas](#)
- [suscríbete](#)
- [Suscríbete a tu revista](#)
- [Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud](#)
- [Suscríbete](#)
- [links](#)
- [Mascotas](#)
- [Blogs](#)
- [Podcasts](#)
- [Tests](#)
- [Newsletter](#)
- [Videoconsultas](#)
- [links](#)
-
-
-
-
-
-
-

[SUSCRÍBETE](#)

[Psicología y bienestar](#)

[Este es el hábito que puedes practicar cada día para ser más feliz](#)

[Nutrición](#)

[¿Es bueno cenar solo un yogur o una pieza de fruta? Esto es lo que dice Harvard](#)

[Pediatria](#)

[40 nombres de niño de origen gitano con mucha personalidad](#)

[Vacuna colesterol](#) [Goblin Mode](#) [Caminata afgana](#) [¿Cenar fruta o yogur? Té adelgazante](#) [Medicamentos resfriado](#) [Caldo de pollo](#) [Nombres niño gitano](#)

[Medicina General](#) · [Insomnio](#)

Las infusiones que aconsejan especialistas del sueño para tomar antes de acostarte y dormir de un tirón

Algunas plantas tienen un efecto somnífero muy útil si no duermes del todo bien. Tomarlas en forma de infusión antes de acostarte puede ser un buen remedio contra el insomnio.

Actualizado a 26 de octubre de 2023, 17:45



Beber algo caliente como las infusiones antes de dormir favorece el sueño.

ISTOCK



[Soledad López](#)

Periodista especializada en salud

- [1. Infusión de manzanilla](#)
- [2. Infusión de cúrcuma](#)
- [3. Infusión de raíz de valeriana](#)
- [4. Infusión de plátano](#)
- [5. Infusión de lavanda](#)
- [6. Infusión de jengibre](#)
- [7. Infusión de canela](#)
- [8. Infusión de Hierba de San Juan](#)
- [9. Infusión de Menta](#)

La Sociedad Española de Neurología calcula que el **48% de la población adulta no tiene un sueño de calidad**. Unos hábitos saludables es básico para dormir bien pero hay ayudas que pueden resultar muy útiles. Tomar una infusión a base de **plantas, raíces o frutas con propiedades relajantes** antes de dormir puede ser una buena opción que nos ayude a [conciliar el sueño](#).

Además, el **ritual** de preparar y tomar una infusión tiene un efecto calmante. Y **beber algo caliente** antes de dormir favorece el sueño porque reduce la presión arterial, por lo que es especialmente recomendable si te sientes enérgico a última hora del día.

Los especialistas de [Sleep Advisor](#), portal especializado en el sueño, han realizado una **selección de las infusiones** que más ayudan a [dormir mejor](#).

1. Infusión de manzanilla

La **manzanilla** es la infusión con **efecto calmante** más popular. El **extracto de flor de manzanilla** que se utiliza en las infusiones contiene un compuesto químico llamado **apigenina**. El efecto sedante de la manzanilla se produciría porque la **apigenina** actúa sobre receptores en el cerebro como la **benzodiazepina** y el **GABA**, que se sabe que disminuyen la ansiedad e inician el sueño, señalan los expertos.

Artículo relacionado

[¿Es mejor ducharse por la noche que por la mañana?](#)

Tomar una manzanilla antes de dormir también mejora los **digestiones** y alivia los **cólicos menstruales**, factores que pueden afectar al sueño.

2. Infusión de cúrcuma

La cúrcuma contiene **curcumina**, una sustancia con propiedades **antioxidantes, antiinflamatorias, antivirales y antibacterianas**. La cúrcuma mejora el sistema inmunitario, es anticancerígena y previene el envejecimiento. Además, también induce al sueño.

Los expertos se [Sleep Advisor](#) recuerdan que la infusión de cúrcuma puede prepararse con un par de cucharaditas de **polvo puro de cúrcuma** o **cúrcuma rallada molida** o **deshidratada** hervidas en dos tazas de agua.

3. Infusión de raíz de valeriana

La raíz de valeriana lleva siglos utilizándose para conciliar el **sueño** y reducir la **ansiedad**. Los estudios clínicos realizados sobre la eficacia de la valeriana sugieren, aunque de forma no concluyente, que **estimula el receptor GABA del cerebro**, una puerta de entrada neurológica para las sustancias químicas que inducen el sueño, apunta [Sleep Advisor](#).

Artículo relacionado

[Esta es la postura en la que debes dormir para evitar dolor de espalda \(y no roncar\)](#)

Este proceso es similar al que realizan las **benzodiazepinas** y los **medicamentos para combatir el insomnio**. De todas maneras, se desconoce el efecto neurológico real que realiza la valeriana para conciliar el sueño, pero su uso durante siglos con este fin avala su eficacia.

4. Infusión de plátano

Esta infusión es poco **habitual**, pero también favorece el sueño gracias al contenido en potasio y magnesio del plátano que ayuda a relajar la musculatura y los vasos sanguíneos.

Para prepararlo, corta los extremos del plátano y **hiérvelo sin pelar** en dos tazas de agua durante 15 minutos. También puedes hervirlo en rodajas pero sin pelar.

Artículo relacionado

[El mito del plátano: ¿es mejor comerlo por la mañana o por la noche? Los nutricionistas lo dejan claro](#)

5. Infusión de lavanda

La lavanda es otro de los grandes **aliados** para aliviar el **estrés, relajarse y dormir de un tirón**. Sus propiedades **sedantes, ansiolíticas** y analgésicas la convierten en una planta adecuada en caso de insomnio. También alivia los dolores de cabeza y relaja la musculatura tras un esfuerzo, por lo que es una buena opción si haces ejercicio a última hora del día.

Artículo relacionado

[Cómo vencer el insomnio rápido y volver a dormir bien](#)

Para preparar la **infusión de lavanda**, sumerge las **hojas y flores secas** en agua hirviendo y deja reposar 10 minutos.

6. Infusión de jengibre

El jengibre alivia las digestiones, por lo que es adecuado si las **molestias estomacales** dificultan el descanso. Para prepararlo en infusión, hierva 20 g de jengibre fresco en 1 taza de agua durante 20 minutos a fuego lento y luego deja reposar 10 minutos más. Puedes mezclarlo con manzanilla, canela y limón.

Artículo relacionado

[Los efectos positivos que tiene en tu cuerpo tomar jengibre](#)

7. Infusión de canela

La infusión de canela no solo es una ayuda para **dormir**. Se ha demostrado que la canela también contribuye a regular el **azúcar** en la sangre, favorece la **pérdida de peso** por su acción termogénica que activa el metabolismo, reduce el colesterol, estimula el sistema inmunológico, mejora la **digestión** y **alivia el dolor de regla**, por lo que es recomendable si las molestias menstruales dificultan el sueño.

Para prepararla en infusión hierva un **palito de canela** en agua durante 15 minutos.

8. Infusión de Hierba de San Juan

Es un clásico para conciliar el sueño cuando el **estrés** o los **nervios** nos impiden hacerlo. La hierba de San Juan es un antidepresivo natural que reduce la ansiedad. Deben tomarse precauciones porque puede interactuar con algunos fármacos.

9. Infusión de Menta

La menta está indicada en el alivio de la **digestiones** y la **migraña**. Si el dolor de estómago o la cefalea nos impiden el descanso, la infusión de menta sería una buena opción antes de dormir, ya que también tiene propiedades **relajantes**.

-
-
-
-

- [Insomnio](#)
- [Dormir bien](#)

Loading...

Newsletter

Los mejores consejos de salud y toda la actualidad, cada semana en tu bandeja de entrada.

[APÚNTATE](#)

Web acreditada por:

Entidades sanitarias colaboradoras:



Desde el estudio de la Universidad de Harvard explican cómo prevenir el ictus. / iStockphoto

El próximo 29 de octubre es el **Día Mundial del Ictus** y las distintas instituciones plantean diferentes campañas de concienciación sobre el ictus, que ya es la **segunda causa de muerte en España** (la primera en mujeres). Según un informe de la Sociedad Española de Neurología (SER), cada año cerca de **120.000 personas sufren un ictus** en nuestro país, de los cuales un 50% quedan con secuelas discapacitantes o fallecen.

El ictus se produce por la **obstrucción del flujo sanguíneo de una arteria** (trombosis, embolia), lo que origina una disminución del riego sanguíneo en esa parte del cerebro. "Aproximadamente, el 75% de todos los ictus son infartos cerebrales", sostienen desde la Universidad Clínica de Navarra.

NOTICIA DESTACADA



Así es la rutina de entrenamiento que mantiene joven tu cerebro

TE PUEDE INTERESAR

El 'tiktokker' español Peldanyos, expulsado de Machu Pichu por "falta de respeto": "Ha sido todo muy descabellado"
20MINUTOS

Pablo Motos habla por primera vez de su divorcio: "Sientes liberación y culpabilidad"
20MINUTOS

La petición de un alto el fuego humanitario resquebraja a la UE: algunos países alertan de que "Hamás está integrada entre los civiles"
20MINUTOS

No te querrás perder esta verbena de la moda en Villa Alegría
Aragón Media Lab



20minutos

Según un estudio sobre Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **el 90% de los casos de ictus se podrían evitar** con una adecuada prevención de los factores de riesgo y un estilo de vida saludable. Por ello, la concienciación sobre la prevención de esta condición médica grave es fundamental.

¿Qué causa el ictus?

Desde un estudio sobre [cómo evitar el ictus publicado por la Universidad de Harvard](#) explican que algunos tipos de **accidente cerebrovascular hemorrágico** tienen más probabilidades de ocurrir en personas con presión arterial alta crónica. Pero otros tipos de accidente cerebrovascular hemorrágico aparentemente aparecen de la nada.

"Aunque las condiciones anormales de los vasos sanguíneos, como un aneurisma (una burbuja en la pared de los vasos sanguíneos que podría romperse) o una malformación arteriovenosa (una maraña anormal de vasos sanguíneos) aumentan el riesgo, estas condiciones sólo pueden



20 minutos

- Oscuridad repentina o pérdida de la visión, particularmente en un ojo
- Dificultad repentina para hablar
- Incapacidad para entender lo que alguien está diciendo
- Mareos o pérdida del equilibrio
- Dolor de cabeza repentino, duradero e insoportable.

NOTICIA DESTACADA



El estado del actor José Luis Gil: han pasado dos años del ictus y la familia ya asume que "la vida no va a volver a ser la misma"

Las claves para prevenir un ictus, según Harvard



Una buena alimentación, así como evitar el consumo de alcohol y tabaco, es fundamental en la prevención del ictus. / Pixabay/silviarita

Los factores de riesgo más comunes, tanto para el accidente cerebrovascular isquémico como para los AIT (Accidente isquémico transitorio), son la **presión arterial alta** (hipertensión), la **diabetes**, los niveles de colesterol no saludables, la **obesidad** y el **tabaquismo**. "Todos estos factores afectan la salud de los vasos sanguíneos, aumentando el riesgo no solo de sufrir un derrame cerebral, sino también de enfermedades cardíacas. Es por eso que los medicamentos y otras medidas que tome para reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular isquémico también beneficiarán a su corazón", explican desde el estudio realizado por la **Universidad de Harvard**.

La **presión arterial alta es el mayor factor** que contribuye al riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular tanto en hombres como en mujeres,



20 minutos

hábito".

NOTICIA DESTACADA



El ejercicio que cualquiera puede hacer y es clave para la salud y la longevidad

También recomiendan un consumo moderado de alcohol, así como la ingesta de 4 a 5 piezas de frutas y verduras todos los días, una porción de pescado dos o tres veces por semana y varias porciones diarias de cereales integrales y lácteos bajos en grasa. Además, **los diabéticos tienen riesgo**, ya que los niveles altos de azúcar en sangre daña los vasos sanguíneos con el tiempo.

La **obesidad**, así como las complicaciones relacionadas con ella (incluidas la presión arterial alta y la diabetes), **aumentan las probabilidades de sufrir un derrame cerebral**: "Trata de no comer más de 1500 a 2000 calorías al día (dependiendo de su nivel de actividad y su IMC actual)". Para pacientes con sobrepeso lo mejor es hacer un seguimiento con el médico.

Hacer ejercicio regular contribuye a perder peso y reducir la presión arterial, pero también actúa por sí solo como un reductor de accidentes cerebrovasculares independiente: "Algunos ejercicios como caminar, jugar al golf o tenis, y haciendo que la actividad sea parte de cada día".

También es importante **vigilar la fibrilación auricular**, una forma de latido cardíaco irregular que provoca la formación de coágulos en el corazón: "Esos coágulos pueden viajar al cerebro y producir un derrame cerebral. La fibrilación auricular conlleva un riesgo casi cinco veces mayor de sufrir un accidente cerebrovascular y debe tomarse en serio".

Si tienes síntomas como **palpitaciones del corazón o dificultad para respirar**, consulte a su médico para un examen: "Es posible que necesites tomar un medicamento anticoagulante (anticoagulante), para reducir el riesgo de accidente cerebrovascular debido a la fibrilación auricular. Los médicos pueden guiarte a través de este tratamiento".

Referencias

El 90% de los casos de ictus se podrían evitar con una adecuada prevención de los factores de riesgo y un estilo de vida saludable. Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) de la SEN.



Titulares: Afneos Estepa, en el Día Nacional del

JUEVES, 26 OCTUBRE 2023



MENU



MAQUINARIA AGRÍCOLA



615 36 43 08
954 01 20 89

ESTEPA: Av. de la Innovación, 25

HERRERA: Calle Álvarez Quintero, 68

PUENTE GENIL: Pol. Huerto Frances C/ Ferroviarios, 5

Abierto: Lunes a sábado
financiamos 12 meses sin intereses

(/component/banners/click/398)

Estepa (/sevilla/estepa)

Afneos Estepa, en el Día Nacional del Daño Cerebral Adquirido: "Quedan secuelas. Pero se sale adelante"

Jueves, 26 Octubre 2023 16:00 Redaccion Raquel Rivera (/sevilla/estepa/author/25-raquelrivera)



SUMINISTROS INDUSTRIALES Y AGRÍCOLAS

GONVER, S.L.

Avenida de Andalucía, 79

41560 - ESTEPA (Sevilla)

95 591 57 08

(/component/banners/click/520)



La asociación llega a decenas de familias. El alcalde insiste en pedir la Unidad Neurológica en Osuna



MAT. DE CONSTRUCCIÓN - FERRETERÍA - CERÁMICA Y BAÑO

B d B PROFIM

Tu tienda especialista en construcción

T. 954 012 643 · 625 38 21 59 · 41567 HERRERA
profim@grupobdb.com · www.profimadappta.com

(/component/banners/click/604)

26 de octubre, Día Nacional del Daño Cerebral Adquirido.

Lesiones en el cerebro que pueden producirse, por ejemplo, tras haber sufrido un ictus. **Afneos**, la asociación de afectados por ictus y traumatismo cerebral de **Estepa y la comarca**, está desarrollando esta semana diversas actividades de concienciación sobre el impacto

del daño cerebral en los pacientes y sus familias, las necesidades terapéuticas, visibilizar la acción que realiza el colectivo y también hablar de prevención, porque cada vez el accidente cerebral aparece en edades más tempranas.

Según la **Sociedad Española de Neurología**, uno de cada cuatro personas en España está en riesgo de sufrir un ictus a lo largo de su vida. El factor de riesgo más importante para la aparición de ictus es padecer hipertensión. Pero también hay otros, como el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el consumo de drogas, el estrés o el colesterol. También, la genética. A pesar del alcance de las lesiones cerebrales, Afneos traslada un mensaje de esperanza, como lo ha transmitido **Francisco García**, que hace unos años sufrió un accidente cerebro-vascular.



Raquel Rivera Miranda Andalucía Centro
Francisco García, usuario de informativos
Afneos, traslada un mensaje de esperanza

Afneos de Estepa y comarca, la asociación de personas afectadas por ictus y daño cerebral y sus familias, lleva toda la semana desarrollando actividades: con los centros educativos, este jueves stand informativo en la Avenida de Andalucía de Estepa, por la tarde, a las 19:00 horas una charla en la Casa de la Cultura sobre prevención y trabajo con los pacientes a cargo del médico de familia Leoncio Muñoz.

Afneos acerca la atención y el tratamiento a personas que han sufrido daño cerebral y que en el 70 por ciento de los casos deja secuelas que pueden tener cierto grado de incapacidad. La asociación cuenta con un equipo de neuropsicólogo, fisioterapeuta y trabajadora social con el que atiende necesidades de usuarios y sus familias. Pero no puede cubrir todo, por ello, insiste en demandar que la sanidad pública extienda el periodo de rehabilitación a los pacientes más allá de los seis meses.



Raquel Rivera Miranda Andalucía Centro
Enrique Muñoz, presidente de informativos
Afneos, de Estepa y comarca

El **alcalde de Estepa, Antonio Jesús Muñoz Quirós**, que ha acompañado a Afneos en sus actividades, recuerda también la lucha en la comarca desde hace años para que se implante en el Hospital

bankinter

El banco que ve el dinero como lo ves tu

90% variable

HIPOTECA
DUAL

10% fija

Tu hipoteca, tus re

SABER MÁS

LO MÁS DE LA SEMANA

LO ÚLTIMO

1. Detenido un joven de Pedrera como colaborador de una red dedicada a estafar con el falso hijo en apuros (/sevilla/estepa/pedrera/39385/detenido-un-joven-de-pedrera-como-colaborador-de-una-red-dedicada-a-estafar-con-el-falso-hijo-en-apuros)
2. El temporal de viento pone en jaque a los servicios de emergencia en Antequera (/malaga/antequera/antequera/39386/el-temporal-de-viento-vuelve-a-provocar-la-caida-de-ramas-y-arboles-en-

comarcal La Merced de Osuna una unidad neurológica, un servicio que daría más garantías de una respuesta inmediata ante un caso de ictus.



Raquel Rivera Miranda Andalucía Centro
Antonio Jesús Muñoz Quirós, informativos
alcalde de Estepa



AYUNO INTERMITENTE PARA ADULTOS MAYORES

| EDAD: 35-40 | EDAD: 40-45 | EDAD: 45-50 | EDAD: 50-55 | EDAD: 55-60 | EDAD: 60-65 |
|--|--|---|---|--|--|
| <p>9am: Avena con bayas y nueces 1pm: Ensalada de vegetales mixtos con aguacate 6pm: Espárragos al vapor, acompañados de quinoa 7pm: Iniciar ayuno</p> | <p>9 am: Yogur griego con bayas y nueces 2 pm: Acompañamiento de calabaza asada 6 pm: Camarones a la parrilla con brócoli al vapor 7 pm: Iniciar ayuno</p> | <p>9 am: Tofu a la parrilla con ensalada de vegetales mixtos 3 pm: Banana con mantequilla de maní 6 pm: Judías verdes al vapor, acompañadas de arroz integral 7 pm: Iniciar ayuno</p> | <p>9 am: Huevos revueltos con espinacas y queso feta 1 pm: Camarones a la parrilla con zanahorias asadas 5 pm: Espárragos al vapor, acompañados de quinoa 7 pm: Iniciar ayuno</p> | <p>9am: Avena con bayas y nueces 1pm: Ensalada de vegetales mixtos con aguacate 6pm: Espárragos al vapor, acompañados de quinoa 7pm: Iniciar ayuno</p> | <p>9 am: Yogur griego con bayas y nueces 2 pm: Acompañamiento de calabaza asada 6 pm: Camarones a la parrilla con brócoli al vapor 7 pm: Iniciar ayuno</p> |

Lo último de Raquel Rivera

- Écija y Cañada Rosal ofrecen una vía alternativa para acortar el trayecto mientras se ejecuta la obra en la carretera provincial (/sevilla/ecija/canada-roosal/39495/el-alcalde-de-canada-roosal-confia-en-que-se-agilizara-la-obra-en-la-carretera-a-ecija-para-acabar-con-un-punto-negro)
- Hoy por Hoy Matinal Andalucía Centro (Estepa) - Jueves 26 de octubre de 2023 (/audio/39481/hoy-por-hoy-matinal-andalucia-centro-estepa-jueves-26-de-octubre-de-2023)
- El PP en Osuna insiste en que la variante es una prioridad de la Junta y critica a la alcaldesa por desconocer los trámites (/sevilla/osuna/osuna/39469/el-pp-en-osuna-insiste-en-que-la-variante-es-una-prioridad-de-la-junta-y-acusa-a-la-alcaldesa-de-desconocer-los-tramites)
- Crecen los casos de adicción a la cocaína tratados en el Centro Municipal de Drogodependencias en Écija (/sevilla/ecija/ecija/39439/crecen-las-adicciones-a-la-cocaina-tratadas-en-el-centro-municipal-de-drogodependencias-en-ecija)
- Denuncian que hay aulas sin Internet y con problemas de conexión en el instituto de Los Corrales (/sevilla/osuna/los-corrales/39437/denuncian-que-hay-aulas-sin-internet-y-con-problemas-de-conexion-en-el-ies-de-los-corrales)

[Volver al principio \(/sevilla/estepa/39496/afneos-estepa-en-el-dia-del-dano-cerebral-adquirido-las-secuelas-quedan-pero-se-sale-adelante#startOfPageId39496\)](https://www.andaluciacentro.com/sevilla/estepa/39496/afneos-estepa-en-el-dia-del-dano-cerebral-adquirido-las-secuelas-quedan-pero-se-sale-adelante#startOfPageId39496)

antequera)

3. Una avería deja sin luz a Algámitas, El Saucejo, Los Corrales y Villanueva de San Juan (/sevilla/osuna/algamitas/39391/una-averia-deja-sin-luz-a-algamitas-el-saucejo-y-villanueva-de-san-juan)

4. Los padres de la niña de Écija fallecida tras operarse de amígdalas ratifican la querrela por homicidio por imprudencia (/sevilla/ecija/ecija/39462/los-padres-de-la-nina-de-ecija-fallecida-tras-operarse-de-amigdalas-ratifican-la-querrela-por-homicidio-por-imprudencia)

5. El temporal deja vientos de más de 100 km/h, causa numerosas incidencias y apagones en la Sierra Sur y Campiña sevillana (/sevilla/osuna/39397/el-temporal-deja-vientos-de-mas-de-100-km-h-cause-numerosas-incidencias-y-apagones-en-la-sierra-sur-y-campina)



El 15% de las personas que padecen un ictus tienen menos de 45 años



By [Holda Mayer](#)  [October 27, 2023](#)



El 15% de las personas que padecen un ictus tienen menos de 45 años
INFORMACIÓN

El 15% de los ictus afectan ya a personas menores de 45 años e incluso, aunque raros, se pueden dar **casos de ictus infantil**. Es decir **baja la edad** en que se producen estos **accidentes cerebrovasculares**, asociados, como causas principales, a la **hipertensión, el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, el consumo de alcohol y drogas, y el estrés**. También influyen la genética, padecer fibrilación auricular, y tener colesterol

o diabetes. Factores que en muchos casos son modificables o controlables. **Una de cada cuatro personas** sufrirá un ictus.

Relacionadas

Cada año se registran en la provincia de Alicante cerca de **5.000 nuevos casos** y en 2022 fallecieron cerca de un **millar de personas por esta causa**, según datos del **Instituto Nacional de Estadística**.

Este domingo se conmemora el **Día Mundial del Ictus**, con el objetivo de crear conciencia sobre esta **enfermedad cerebrovascular**, sus síntomas, sus factores de riesgo y cómo prevenirlos, ya que **es una de las principales causas de muerte y discapacidad** en España.

Aplicación de Neurología contra el ictus en el Hospital General de Alicante, en imagen de archivo

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, el ictus es la **primera causa de discapacidad en España** –más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus– y, **tras los fallecimientos por covid-19, es la segunda causa de muerte en mujeres y la tercera en ambos sexos**.

Hombre con 48,3 años que sufrió un ictus, perfil del afectado por daño cerebral adquirido en Alicante

“Un ictus ocurre **cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido a un coágulo sanguíneo (en estos casos se denomina ictus isquémico y supone más del 80% de los casos) o a una hemorragia (ictus hemorrágico)**. En ambos casos, estamos hablando de una urgencia sanitaria que ante los **primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde la aparición de los primeros síntomas hasta que pueda ser tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir a esta enfermedad o reducir sus secuelas**”, explica la **doctora M^a Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de**

Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología.



“Un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido a un coágulo sanguíneo o a una hemorragia. En ambos casos, estamos hablando de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación”

Doctora M^a Mar Freijo

. Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología

“A pesar de ello, aún existe un **alto porcentaje de la población que desconoce cuáles son los síntomas** de esta enfermedad o cómo se debe actuar ante su aparición”.

Según datos de esta sociedad científica, solo un 50% de la población sabría **reconocer los síntomas**. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas de ictus, solo se llega a utilizar en aproximadamente el 40% de los casos que se atienden actualmente en los hospitales españoles.

Robot para ayudar a la rehabilitación de pacientes con infarto cerebral en la UMH en imagen de archivo

Código Ictus

“El **Código Ictus, que se ha implantado en todas las comunidades autónomas** para que los pacientes con un ictus lleguen lo antes posible al hospital y que esté todo preparado para atenderles inmediatamente, para reducir el tiempo que transcurre desde que se detecta que una persona tiene un ictus hasta que se empieza el

tratamiento, ha demostrado en los últimos años su gran utilidad para salvar vidas y evitar discapacidad”.

“Sin embargo, si los pacientes o los familiares o personas que lo acompañan no saben identificar correctamente que están sufriendo esta enfermedad o cómo deben actuar ante los primeros síntomas, difícilmente podrán beneficiarse de este sistema”, abunda la doctora.

Teniendo en cuenta que un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto y que existe una ‘ventana terapéutica’ antes de que los tratamientos dejen de ser efectivos, “es fundamental que toda la población conozca en qué consiste esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta. Y más si tenemos en cuenta que el 25% de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida”, abunda la doctora.

“Es fundamental que toda la población conozca en qué consiste en esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta. Y más si tenemos en cuenta que el 25% de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida”

Doctora M^a Mar Freijo

. Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología

Algunos de los síntomas son:

- **Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo.** Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
- **Alteración brusca en el lenguaje,** con dificultades para hablar o entender.
- **Alteración brusca de la visión,** como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual.
- **Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.**

- **Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales. Es fundamental llamar al 112, incluso cuando solo se experimente uno solo de ellos o los síntomas desaparezcan a los pocos minutos.**

Isabel Güell, neuróloga: “Una ecografía de las carótidas a los 65 años podría evitar muchos ictus”

Factores modificables

Aunque la edad es un factor de riesgo para sufrir un ictus, también influyen otros que, en muchos casos, pueden ser modificables. Los médicos estiman que hasta el 90% de los casos se podrían llegar a evitar simplemente controlando adecuadamente los factores de riesgo modificables de esta enfermedad.

Si no aumenta la prevención, científicos y médicos estiman que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentará un 35%. Detrás de este previsible incremento está el envejecimiento poblacional, ya que la gran mayoría se dan en personas mayores de 65 años, pero también afecta a personas cada vez más jóvenes.

El 80% de los niños que sufren un ictus queda con secuelas y con poca cobertura de la sanidad pública

“A pesar de que en los últimos años se ha avanzado mucho en el tratamiento de esta enfermedad, con la aparición de nuevos procedimientos y fármacos y la implantación cada vez mayor de unidades de ictus, que han conseguido mejorar sustancialmente el pronóstico de esta enfermedad, la mayor herramienta que tenemos actualmente es la prevención. Si no tomamos medidas, en los próximos 10 años, en Europa, aumentarán un 45% las muertes por ictus y un 25% el número de supervivientes de ictus

con discapacidad”.

Eritritol, ¿qué es y en qué alimentos está presente el edulcorante que ahora se asocia con ictus e infarto?

La doctora recuerda que en el 40% de los casos el ictus deja importantes secuelas que impiden a los pacientes la realización de actividades cotidianas, lo que genera un coste no sanitario superior a los 6.000 millones de euros anuales en Europa. “Está en manos de todos reducir el impacto de esta enfermedad”.

[Source](#)



*El 15% de las personas que padecen un ictus tienen menos de 45 años***INFORMACIÓN** *El 15% de los ictus afectan ya a personas menores de 45 años e incluso, aunque raros, se pueden dar casos de ictus infantil. Es decir baja la edad en que se producen estos accidentes cerebrovasculares, asociados, como causas principales, a...*

Tags: 15 , 45 , Cerebro , Discapacidad , Ictus , Neurología , Pacientes , Padecen , Personas , Sanidad En Alicante , Sociedad Española De Neurología

[Previous Post](#)

[Next Post](#)



La
Comunitat
Valenciana
se lucirá en

el

Alicante.
Libro sobre ...
October 27,
2023





World Stroke Day: Know it to prevent it

Health | October 27, 2023 | No Comments



2023-10-27 08:51:49

Within the framework of World Stroke Day, different associations have come together to generate awareness about this disease and remember the importance of knowing the first warning symptoms to act in time.

Image taken from the SEN campaign video

The day **October 29 is World Stroke Day**. In this framework, different associations such as the Spanish Society of Neurology (SEN) and the Ictus Brake Foundation have recalled the importance of preventing this disease.

As indicated by the SEN, each year there are between **110,000 and 130,000 new cases of stroke**. Also, according to data from the National Institute of Statistics (INE), only last year there were **deaths more than 24,000 people due to a stroke and more than 34,000 developed a disability as a result of this disease**.

Due to these figures, it can be stated that stroke is the leading cause of disability in Spain.

Do we know what a stroke entails?

Stroke is the second cause of death in women in Spain. However, not everyone knows what its symptoms and warning signs are.

SEN professionals remember that the most important factor for the occurrence of a stroke is hypertension. Likewise, poor diet, poorly controlled diabetes, alcohol or drug consumption, high cholesterol... They also favor the appearance of this disease.

"A stroke occurs when blood flow to a part of the brain is interrupted, either due to a blood clot (in these cases it is called ischemic stroke and accounts for more than 80% of cases) or bleeding (hemorrhagic stroke). And in both cases, we are talking about a health emergency that, given the first symptoms, must be addressed without delay, since the less time that passes from the appearance of the first symptoms until it can be treated, the greater the probability of surviving this disease, or reduce its consequences," explains Dr. Juan del Mar Trepo, Coordinator of the Cerebrovascular Diseases Study Group of the Spanish Society of Neurology.

Hypertension and high cholesterol are two risk factors for suffering a stroke. EFE/ KATERINA MARIANOVA

Alarm symptoms

The SEN reminds that there are symptoms for which we must be very alert and emphasizes that it is essential to call 112 even if only one of them appears.

Sudden loss of strength or sensitivity in a part of the body. In general, it usually manifests itself on one half of the body, especially on the face and extremities. Difficulties in speaking and understanding. Sudden alteration of vision somewhere in our visual field. Sudden loss of coordination and/or balance. Very intense headache and different from other common headaches.

Video made by the SEN within the framework of World Stroke Day.

"Metro against stroke"

Metro in Madrid and the Ictus Brake Foundation have launched the campaign called "Metro against Stroke".

Within the framework of World Stroke Day and due to the collaboration agreement signed by both entities, the associations wanted to increase awareness about this disease.

The initiative focuses on early identification of symptoms and providing information to subway travelers about warning signs. On the screens at different metro stops, the population is informed about the early activation of the "stroke code" through SUDOMA 112.

"Our goal is to accelerate the chain of survival after a stroke and to do this we have to inform and raise awareness among the population about the importance of time before this disease. I can't think of a better communication support in Madrid than the Metro network. Thanks to this campaign we will ensure that more Madrid residents know what they have to do in the event of a stroke in their environment," highlighted Julio Aguilera, president of the Stroke Brake Foundation.

What is the stroke code?

The stroke code is a coordination system between the emergency services of the Community of Madrid (SUDOMA 112) and the Hospitals of the autonomous community itself.

However, professionals in Stroke Brake Foundation indicate that of the more than 10,000 strokes that occur annually, in only 2,000 of them the stroke code is activated through SUDOMA 112.

Video of the Metro Madrid and Fundación Ictus campaigns within the framework of World Stroke Day.

"Get vaccinated and avoid risks"

Also, on the occasion of World Stroke Day, the Ictus Brake Foundation, with the social endorsement of the Spanish Society of Neurology (SEN) with the support of the SEN Cerebrovascular Diseases Study Group (GDECV) and the collaboration of Senad, has launched a campaign called "Get vaccinated and avoid risks".

This initiative aims to promote vaccination against influenza, especially in patients who have suffered a stroke.

The truth is that stroke weakens the immune system. Therefore, the body's vulnerability to infections increases. Additionally, breathing problems in people who have had a stroke can make it difficult to fight infection.

The vaccination campaign has been developed through a series of recommendations that have been presented through visual resources: infographics, animations and videos.

How to prevent the flu?

The truth is that the best way to prevent the flu is vaccination. Furthermore, both the **World Health Organization (WHO)** and the **Spanish Society of Neurology (SEN)** They recommend that all stroke patients receive the vaccine annually, since there is no risk for them.

Video of the SEN "Get vaccinated and avoid risks" campaign.

#WorldStrokeDay prevent

Tags: associations, Health policy, neurology

Facebook Twitter LinkedIn Pinterest Pocket WhatsApp

< PREVIOUS

the disabled way of this unique story

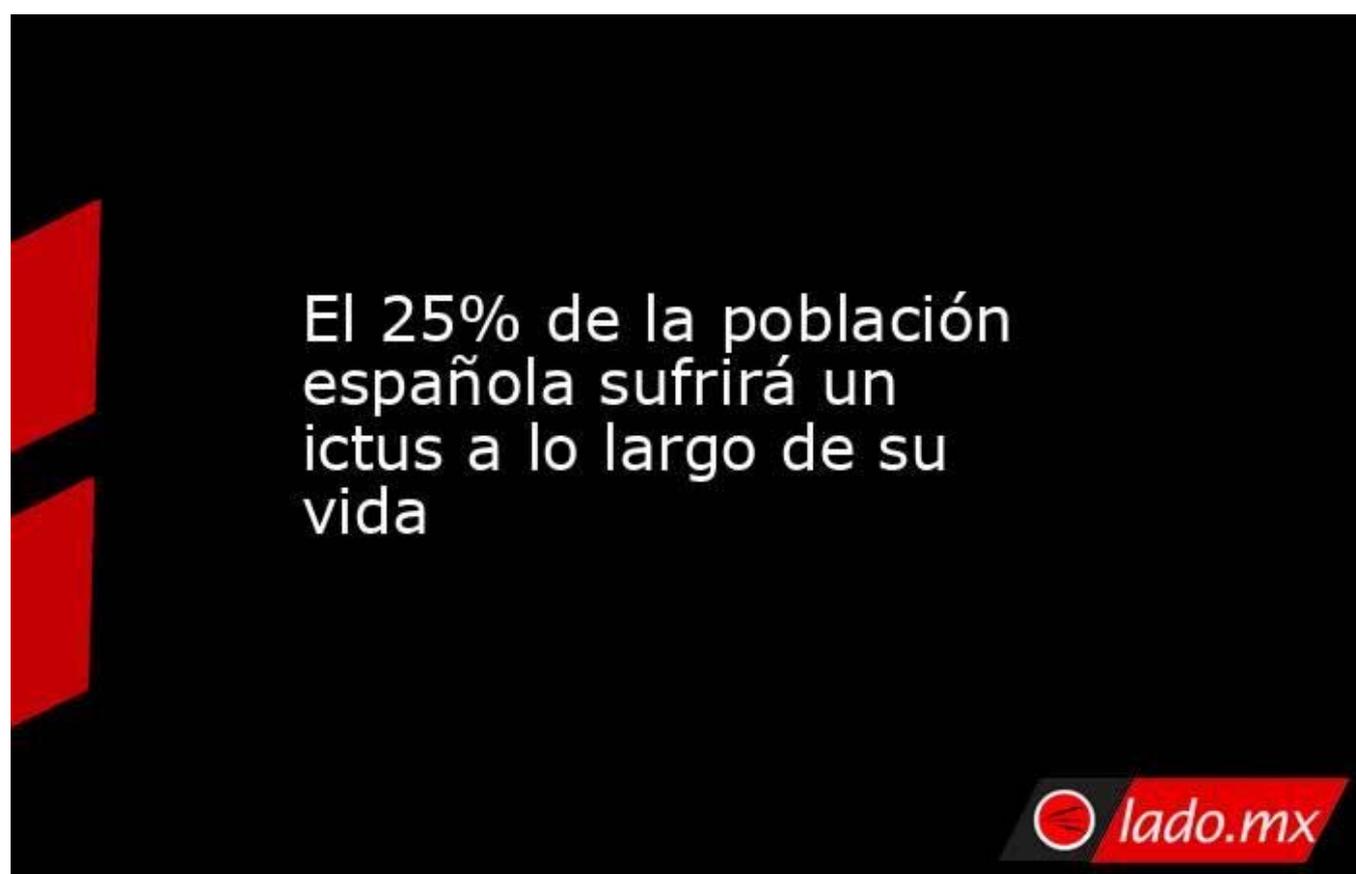
NEXT >

how the activation (and if) the bus

Related News

México (trending.php?id=1051) / 27 de octubre (trending.php?id=4493) / Hoy (trending.php?id=2699)
/ Acapulco (trending.php?id=11) / Taylor Swift (trending.php?id=4630) / Energía (trending.php?id=3596)
/ Día de Muertos (trending.php?id=2082) / América (trending.php?id=1648) / Colombia (trending.php?id=399)

El 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida Infobae



Ayer, 04:30

Califica esta nota

☆☆☆☆☆

Madrid, 26 oct (EFE).- El 25 % de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida, una enfermedad que costó la vida a más de 24.000 personas en 2022 en nuestro país, ha informado hoy jueves la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día

Mundial del Ictus, que se celebra el próximo domingo día 29.

En España se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos y en 2022 más de 24.000 personas murieron por esta patología y una 34.000 desarrollaron una discapacidad por esta razón.

Es la primera causa de discapacidad en nuestro país –más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus- y, tras las muertes por la covid-19, se ha convertido en la segunda causa de defunción en las españolas y la tercera causa en ambos sexos.

“Un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido a un coágulo sanguíneo o a una hemorragia. En ambos casos, hablamos de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde los primeros síntomas hasta que sea tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir o reducir sus secuelas”, afirma Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN.

Según la sociedad médica, solo un 50% de la población española sabría reconocer los síntomas de esta enfermedad. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas de ictus, solo se llega a utilizar en torno al 40% de los casos que se atienden en los hospitales.

"Teniendo en cuenta que un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto y que existe una 'ventana terapéutica' antes de que los tratamientos de los que disponemos dejen de ser efectivos, es fundamental que toda la población conozca en qué consiste esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta", añade Freijo.

Por esta razón, la SEN recuerda los siguientes síntomas:

- . Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
- . Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.
- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual.
- . Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.
- . Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

Es fundamental llamar al 112, incluso cuando solo se experimente uno solo de ellos o los síntomas desaparezcan a los pocos minutos.

Aumentar el conocimiento de esta enfermedad entre la población es "fundamental" porque se estima que en menos de quince años el número de casos aumentará un 35%. EFE

msr/bal

Compartir en:  (<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14488592>)  (https://twitter.com/intent/tweet?original_referer=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14488592&related=lado_mx&text=El+25%25+de+la+poblaci%C3%B3n+espa%C3%B1ola+sufrir%C3%A1+un+ictus+a+lo+largo+de+su+vida&tw_p=tweetbutton&url=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14488592)  (<https://wa.me/?text=El+25%25+de+la+poblaci%C3%B3n+espa%C3%B1ola+sufrir%C3%A1+un+ictus+a+lo+largo+de+su+vida%20https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14488592>)

Leer noticia completa

(<https://www.infobae.com/espana/agencias/2023/10/26/el-25-de-la-poblacion-espanola-sufrira-un-ictus-a-lo-largo-de-su-vida/>)



Contactos

INICIO

SALUD

NACIONALES

CINE

NOVEDADES

BELLEZA

AMOR/SEXO

Estos son los medicamentos de uso frecuente que no te dejan dormir

 by Redacción — 26 octubre, 2023 in Salud



Artículos relacionados

- Tiene las siliconas que desataron un escándalo mundial y no se las pudo sacar: "Despierto y siento que muero"
- La mejor hora para tomar café, según la ciencia

Los problemas de sueño son muy habituales en la población. Muchas veces desconocemos la

causa que nos impide dormir y una de las razones puede estar en la toma de determinados medicamentos que provocan insomnio.

Los problemas de sueño son muy habituales en nuestra sociedad. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño ¿por qué? Son muchas las causas de los problemas de sueño y la gran mayoría de ellas están vinculadas con hábitos de vida poco saludables que alteran los ritmos circadianos lo que impide o dificulta que conciliemos el sueño.

Las condiciones ambientales que nos rodean a la hora de dormir como la temperatura de la estancia, el ruido o la luz pueden desempeñar un papel significativo a la hora de tener una buena calidad de sueño, así como la comodidad de la cama, la ingesta de ciertos alimentos o bebidas o el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarnos. Sin embargo hay otras causas poco conocidas como la toma de determinados medicamentos.

Antes de conocer estos fármacos, es importante saber qué es tener una buena calidad de sueño. Como explica Hernando Pérez Díaz, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología, “hay tres aspectos básicos para determinar si una persona tiene una buena calidad de sueño: la duración, la continuidad y la profundidad. Es decir, si el tiempo dedicado a dormir no es suficiente para sentirnos descansados al día siguiente, si hay interrupciones en nuestros ciclos de sueño, o nuestro sueño no es lo suficientemente profundo para considerarlo restaurador, es que no tenemos una buena calidad de sueño y, por lo tanto es el momento de visitar a un profesional”.

Medicamentos y sueño

Todo el mundo sabe que hay medicamentos que pueden producir somnolencia pero también hay otros muchos que, por sus características específicas, pueden perjudicar el descanso e impedir que durmamos del tirón. Como explica a CuídatePlus Buensuceso Fernández del Pozo, responsable del Área de Formación del Consejo General de Colegios de Farmacéuticos, “en algunos medicamentos no se indica insomnio como efecto adverso, sino que aparece como trastornos del sueño. Esto es así porque en los ensayos clínicos se ha reportado tanto insomnio como somnolencia y también porque no todas las personas responden de la misma manera a un medicamento (por su edad, por su patrón habitual de sueño, en definitiva, por su idiosincrasia)”.

Es importante saber que cuando se autoriza un medicamento “se recogen en el prospecto todos los efectos adversos que se han observado en los ensayos clínicos y que se clasifican en muy frecuentes, frecuentes, raros o muy raros, según el número de personas que manifestaron cada uno”, informa el farmacéutico.

En cuanto al efecto de determinados medicamentos sobre la calidad del sueño, Fernández del

Pozo señala que “algunos de ellos pueden provocar insomnio por ejercer un efecto estimulante sobre el sistema nervioso central, otros por alterar el patrón de sueño o los ritmos circadianos, y otros porque pueden producir efectos adversos que dificultan conciliar el sueño, como puede ser la tos, espasmos musculares o dolor”. Además del efecto, también hay que tener en cuenta que “no será igual de relevante el caso de un medicamento que debemos tomar de forma puntual, por ejemplo, durante una semana, que el de otros que necesitemos de forma crónica”.

Listado de medicamentos que dificultan el sueño

Según los expertos consultados por CuídatePlus, la lista de medicamentos que pueden alterar el sueño en mayor o menor medida son muchos. Por ello, se centran en los más frecuentes y de uso crónico.

Por sus efectos secundarios relacionados con su mecanismo de acción, Fernández del Pozo destaca los estimulantes, los antidepresivos (especialmente los inhibidores de la recaptación de serotonina), algunos antihipertensivos, los esteroides, hormonas, antihistamínicos H1, descongestionantes y los antiparkinsonianos:

Los estimulantes, como metilfenidato, indicado en el TDAH, el modafinilo, empleado en la narcolepsia, o la cafeína, por su propio mecanismo de acción van a dificultar el sueño.

En el caso de los antidepresivos, “debemos considerar que la propia depresión se relaciona con el insomnio y, por tanto, la mejoría del cuadro depresivo reducirá este síntoma”, apuntan desde el Consejo General de COF. En este grupo, los inhibidores de la recaptación de serotonina -ISRS- (fluoxetina, sertralina, paroxetina, etc.) “son los que presentan mayor incidencia de insomnio, mientras que los inhibidores de la recaptación de serotonina y noradrenalina -ISRS/ISRN- (p.ej. venlafaxina o duloxetina) pueden suponer una alternativa a estos para reducir este efecto adverso”.

Entre los antihipertensivos, “los betabloqueantes (metoprolol, propranolol, carvedilol, etc.), empleados también como antiarrítmicos, se asocian con un incremento de despertares y pesadillas que se atribuyen a inhibición de la secreción nocturna de melatonina”. En este caso, “podría evitarse el efecto administrando melatonina”. Los alfabloqueantes (doxazosina, prazosina, etc.) indicados también en la hiperplasia benigna de próstata, “se asocian a una disminución de la fase REM del sueño (en la que se producen las ensoñaciones), que se encuentra ya reducida en las personas mayores”.

Ejemplo de fármacos que provocan insomnio debido a efectos adversos que interfieren con el sueño:

Inhibidores de la enzima de conversión de angiotensina -IECA- (captopril, enalapril, lisinopril, etc.), antihipertensivos empleados también en el tratamiento de la insuficiencia cardiaca. “Si bien los IECA no ejercen un efecto directo sobre la fisiología del sueño, en algunos pacientes provocan tos

crónica y persistente, que obviamente dificultará el sueño”, apunta el farmacéutico. Además, añade, “pueden provocar calambres musculares y diarrea, que tampoco van a facilitarlos en aquellos pacientes que los padezcan”. Los bloqueantes del receptor de angiotensina II -ARAII- (valsartán, candesartán, etc.), indicados en la insuficiencia cardíaca, “pueden producir estos efectos por sobrecarga de potasio en algunos pacientes, dificultando el sueño”.

Los antihistamínicos denominados no sedantes (loratadina, cetirizina, azelastina, etc.), que de todas formas pueden provocar sedación en mayor o menor grado, “tienen también un efecto anticolinérgico, que puede causar ansiedad e insomnio”.

Los esteroides (hidrocortisona, prednisona, metilprednisolona, etc.) en tratamientos prolongados, pueden mimetizar el papel del cortisol adrenal (la hormona del estrés) que nos mantiene alerta, por lo que pueden provocar también insomnio y pesadillas.

Los descongestionantes nasales, agonistas α_1 adrenérgicos (oximetazolina, fenilefrina), pueden provocar igualmente insomnio en algunos pacientes.

A este listado, Amparo Bonilla, coordinadora del grupo de trabajo de Abordaje y Tratamiento de la Salud mental de la Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (Sefac), añade otros de uso frecuente como:

Algunos fármacos antihipertensivos: propranolol, metoprolol, atenolol.

Fármacos diuréticos que producen la necesidad del paciente de acudir al baño por la noche.

Fármacos citostáticos (para el tratamiento del cáncer) y opioides (analgésicos para el tratamiento del dolor crónico moderado-severo) pueden ejercer su acción interaccionando con los receptores opioides del sistema nervioso central y periférico.

Hormonas tiroideas.

Corticoides: dexametasona, metilprednisolona, prednisona.

Fenilefrina, pseudoefedrina.

Broncodilatadores: teofilina.

Fármacos estimulantes del sistema nervioso central: Anfetaminas (anfepiramina, mazindol, fentermina).

Problemas para dormir y enfermedades

Es importante señalar que no siempre el problema de insomnio está relacionado con la medicación sino con la enfermedad en sí. En este sentido, Fernández del Pozo pone de ejemplo el Parkinson. En esta enfermedad el insomnio es un síntoma muy habitual, aunque, “algunos casos

puede relacionarse o empeorar con la medicación, que puede producir tanto somnolencia como insomnio”.

En este caso “la dopamina es la responsable de bloquear la producción de melatonina al llegar el día y en el Parkinson son muy frecuentes los despertares y la alteración de la fase REM (manteniendo un tono muscular). Los fármacos anticolinérgicos como la selegilina pueden dar lugar a insomnio, mientras que los dopaminérgicos (normalmente asociaciones de levodopa e inhibidores de dopa descarboxilasa) pueden dar lugar a somnolencia e incluso ataques súbitos de sueño mientras realizan actividades de la vida diaria, si bien entre el 1-1,2% de los pacientes manifestó insomnio.

Por su parte Bonilla señala que “hay otras enfermedades mentales que pueden producir insomnio como los trastornos de ansiedad o el trastorno por estrés postraumático”.

¿Cambiar el horario de las tomas?

Una vez conocidos estos efectos sobre el sueño y teniendo en cuenta que la mayoría son tratamientos crónicos, ¿qué medidas se pueden adoptar para mejorar la calidad del descanso? ¿sería posible tomarlos por la mañana en lugar de por la noche? Como explica Fernández del Pozo, “hay casos en que sí es posible y es una recomendación habitual”.

Los antidepresivos, por ejemplo, “deben tomarse por la mañana y si se toman dos dosis, la segunda a medio día”. Los esteroides, “que ejercen un efecto excitante, no deben administrarse por la tarde, al igual que los descongestionantes, que si provocan insomnio, deben evitarse en la tarde-noche”. Sin embargo, lamenta el farmacéutico, “hay otros fármacos a los que se les exigen una pauta más frecuente de administración y no sería posible este cambio”.

En cualquier caso, señala Bonilla, “hay que considerar cada caso de forma individual”. Sí es cierto que “puede haber situaciones en las que sea necesario tomarlos por la noche pero otras en las que no”. Por ejemplo, “ante una crisis de asma, puede ser necesario tomar un broncodilatador por la noche, o en pacientes con enfermedades inflamatorias, se puede necesitar tomar los corticoides en pautas que impliquen tomas nocturnas”.

Consejos para mejorar el sueño

Para mejorar la calidad del sueño y contrarrestar el efecto de los medicamentos, Bonilla recomienda mantener una buena higiene del sueño:

Mantener un horario organizado.

Limitar las siestas.

Dormir solo lo necesario para sentirse descansado y despejado.

Evitar cenas copiosas.

Evitar el consumo de estimulantes.

Realizar ejercicio físico a diario, pero no a última hora de la tarde.

Evitar la luz de las pantallas durante la noche.

Ayudar a manejar el estrés:

No preocuparse por cosas que no se pueden controlar.

Intentar resolver conflictos con otras personas.

Hablar con personas de confianza sobre las cosas que le preocupan.

Hacer ejercicio regularmente.

Cuidateplus.marca.com



Article Rating



Previous Post

La acampada familiar en el río de los Hemsworth

Next Post

Tiene las siliconas que desataron un escándalo mundial y no se las pudo sacar: “Despierto y siento que muero”

Subscribe



Be the First to Comment!

B I U S List icons Quote Code Link Hash [+]



20 minutos

El ictus se puede prevenir siguiendo estos consejos, según Harvard

SA ESPÍN / NOTICIA / 26.10.2023 - 16:00H



El infarto cerebral provocado por la obstrucción del flujo sanguíneo de una arteria, es la segunda causa de muerte en España. Los expertos insisten en la importancia de la concienciación y las claves para evitarlo.

El síntoma común que advierte de un riesgo elevado de ictus

Las personas con migraña tienen más riesgo de sufrir un ictus isquémico





Tu batería a tope

Tu batería y tú con las pilas puestas

[READ MORE](#)

Lion Days de Peugeot del...

Disfruta de ventajas exclusivas en toda la gama y entrega inmedi...

[READ MORE](#)

Desde el estudio de la Universidad de Harvard explican cómo prevenir el ictus. / iStockphoto

El próximo 29 de octubre es el **Día Mundial del Ictus** y las distintas instituciones plantean diferentes campañas de concienciación sobre el ictus, que ya es la **segunda causa de muerte en España** (la primera en mujeres). Según un informe de la Sociedad Española de Neurología (SER), cada año cerca de **120.000 personas sufren un ictus** en nuestro país, de los cuales un 50% quedan con secuelas discapacitantes o fallecen.

El ictus se produce por la **obstrucción del flujo sanguíneo de una arteria** (trombosis, embolia), lo que origina una disminución del riego sanguíneo en esa parte del cerebro. "Aproximadamente, el 75% de todos los ictus son infartos cerebrales", sostienen desde la Universidad Clínica de Navarra.

TE

NOTICIA DESTACADA



Así es la rutina de entrenamiento que mantiene joven tu cerebro

¿Cómo se produce el ictus?

"Puede empezar de manera súbita o gradualmente —explican—. Si la circulación cerebral se recupera pronto y el ictus dura menos de 2 horas, hablamos de accidente isquémico transitorio y, en este caso, la capacidad funcional se recupera por completo". Sin embargo, no siempre se recupera con esa facilidad.

Según un estudio sobre Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **el 90% de los casos de ictus se podrían evitar** con una adecuada prevención de los factores de riesgo y un estilo de vida saludable. Por ello, la concienciación sobre la prevención de esta condición médica grave es fundamental.

¿Qué causa el ictus?

Desde un estudio sobre **cómo evitar el ictus publicado por la Universidad de Harvard** explican que algunos tipos de **accidente cerebrovascular hemorrágico** tienen más probabilidades de ocurrir en personas con presión arterial alta crónica. Pero otros tipos de accidente cerebrovascular hemorrágico aparentemente aparecen de la nada.

"Aunque las condiciones anormales de los vasos sanguíneos, como un aneurisma (una burbuja en la pared de los vasos sanguíneos que podría romperse) o una malformación arteriovenosa (una maraña anormal de vasos sanguíneos) aumentan el riesgo, estas condiciones sólo pueden descubrirse mientras se realizan pruebas de detección", sentencian.

MÁS I

Cerebro

Enfermedades

Síntomas de advertencia de accidente cerebrovascular

- Debilidad en un brazo, mano o pierna
- Entumecimiento en un lado del cuerpo
- Oscuridad repentina o pérdida de la visión, particularmente en un ojo
- Dificultad repentina para hablar
- Incapacidad para entender lo que alguien está diciendo
- Mareos o pérdida del equilibrio
- Dolor de cabeza repentino, duradero e insoportable.

NOTICIA DESTACADA



El estado del actor José Luis Gil: han pasado dos años del ictus y la familia ya asume que "la vida no va a volver a ser la misma"

Las claves para prevenir un ictus, según Harvard





Inicio > 26 > octubre > 2023 >

El 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida

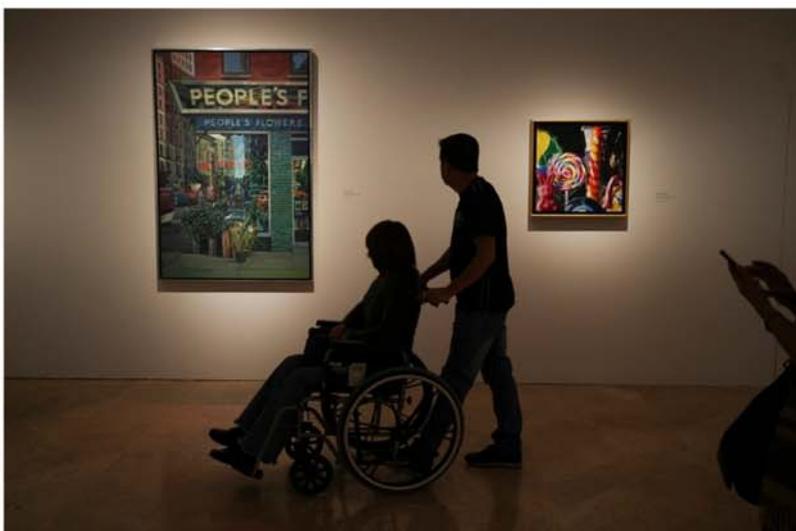
SALUD Y BELLEZA TENDENCIAS

El 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida



Redacción Central 🕒 26/10/2023

Comparta!



Madrid, 26 oct (EFE).- El 25 % de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida, una enfermedad que costó la vida a más de 24.000 personas en 2022 en nuestro país, ha informado hoy jueves la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Ictus, que se celebra el próximo domingo día 29.

En España se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos y Radio Mercosur - Prensa Mercosur / EN VIVO por esta patología y una 34.000 desarrollaron una discapacidad por esta razón.

Es la primera causa de discapacidad en nuestro país –más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus- y, tras las muertes por la covid-19, se ha convertido en la segunda causa de defunción en las españolas y la tercera causa en ambos sexos.

“Un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido a un coágulo sanguíneo o a una hemorragia. En ambos casos, hablamos de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde los primeros síntomas hasta que sea tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir o reducir sus secuelas”, afirma Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN.

Según la sociedad médica, solo un 50% de la población española sabría reconocer los síntomas de esta enfermedad. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas de ictus, solo se llega a utilizar en torno al 40% de los casos que se atienden en los hospitales.

“Teniendo en cuenta que un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto y que existe una ‘ventana terapéutica’ antes de que los tratamientos de los que disponemos dejen de ser efectivos, es fundamental que toda la población conozca en qué consiste esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta”, añade Freijo.

Por esta razón, la SEN recuerda los siguientes síntomas:

. Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.

. Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.

– Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual.

. Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.

. Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

Es fundamental llamar al 112, incluso cuando solo se experimente uno solo de ellos o los síntomas desaparezcan a los pocos minutos.

Aumentar el conocimiento de esta enfermedad entre la población es “fundamental” porque se estima que en menos de quince años el número de casos aumentará un 35%. EFE

msr/bal

Fuente de esta noticia Infobae

Comparta!

Publicaciones Relacionadas:

Radio Mercosur - Prensa Mercosur / EN VIVO

1. Moscú advierte que el mundo sufrirá una nueva etapa de

- crisis en 5 o 10 años
- 2. El Gobierno español defiende proteger a la población de Gaza y está dispuesto a aumentar la ayuda española
- 3. Una enfermera con COVID-19 despertó de un largo coma en el Reino Unido: "El viagra me salvó la vida"
- 4. Se estima que uno de cada 8 hombres tendrá cáncer de próstata a lo largo de su vida

Publicado en SALUD Y BELLEZA, TENDENCIAS



Redacción Central

<https://prensamercosur.net>

Deja una respuesta

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

Comentario *

Nombre *

Correo electrónico *

Web

Guarda mi nombre, correo electrónico y web en este navegador para la próxima vez que comente.

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

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

jueves, 26 de octubre de 2023 Sección: **Salud**



sea cual sea la marca
de tu coche

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.



Doctor Pascual Baello, cardiólogo de Vithas Valencia 9 de Octubre

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".

Usamos cookies para asegurar que te damos la mejor experiencia en nuestra web. Si continúas usando este sitio, asumiremos que estás de acuerdo con ello.

El FOP se asocia a otras anomalías como el aneurisma del ^{con ello,} septo interauricular (ASA), la red de Chiari y otros. "Varios estudios han asociado la presencia de ASA con ictus y la c ^{Acceptar} ón 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

El [grupo Vithas](#) está integrado por 20 hospitales y 37 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 12.600 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la [Fundación Vithas](#), [Vithas Red Diagnóstica](#) y la central de compras [PlazaSalud](#).

Vithas, respaldada por el grupo [Goodgrower](#), fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental.

Temas: [ictus](#) [OMS](#)

 Share

 Tweet

 Share

 Send



Artículo anterior

Catalá, "contenta" por la detención del presunto pirómano del Saler

Usamos cookies para asegurar que te damos la mejor experiencia en nuestra web. Si continúas usando este sitio, asumiremos que estás de acuerdo con ello.

Aceptar

Artículo siguiente

Experto de Vithas explica cómo cuidar la salud auditiva en otoño para evitar la otitis media y la pérdida de audición

“Adoptando hábitos saludables, se podría prevenir el 90% de los casos de ictus.”

Por **Servimedia** - 26 de octubre de 2023



MADRID, 26 (SERVIMEDIA)

El 90% de los casos de ictus se podrían prevenir con hábitos saludables, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que también señala que cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de esta enfermedad cerebrovascular.

Con motivo de la celebración el 29 de octubre del Día Mundial del Ictus, la coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN, la doctora M^a Mar Frejjo, advirtió de que “hasta el 90% de los casos de ictus se podrían llegar a evitar simplemente controlando los factores de riesgo modificables de esta enfermedad”.

“Aunque la edad es un factor de riesgo para sufrir un ictus y que no puede modificarse, si hay otros que se pueden controlar o prevenir como la hipertensión, el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas, la genética, el estrés o padecer fibrilación auricular, colesterol o diabetes”, añadió.

Solo el año pasado, más de 24.000 personas fallecieron debido a un ictus y más de 34.000 desarrollaron una discapacidad por esta enfermedad. Esto hace que el ictus sea la primera

causa de discapacidad en España, ya que más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus.

CAUSAS DEL ICTUS

Además, tras los fallecimientos por covid-19, el ictus sea la segunda causa de muerte en mujeres en España y la tercera causa en ambos sexos. En este sentido, la doctora Freijo, comentó que “un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido a un coágulo sanguíneo (en estos casos se denomina ictus isquémico y supone más del 80% de los casos) o a una hemorragia (ictus hemorrágico)”.



¿Tienes seguro de salud?

¡Ven a Sanitas! El seguro de salud más completo

Patrocinado por Sanitas

En ambos casos, subrayó la experta, “se habla de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde la aparición de los primeros síntomas hasta que pueda ser tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir a esta enfermedad o reducir sus secuelas”.

Pese a ello, “aún existe un alto porcentaje de la población que desconoce cuáles son los síntomas de esta enfermedad o cómo se debe actuar ante su aparición”, añadió.

Según datos de la SEN, en España, solo un 50% de la población sabría reconocer los síntomas de esta enfermedad. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas de ictus, solo se llega a utilizar en cerca del 40% de los casos que se atienden actualmente en los hospitales españoles.

Leer más: [La Junta está trabajando en la elaboración del Plan Estratégico de Salud Mental y Adicciones mediante un enfoque participativo](#)

CÓDIGO ICTUS

“El Código Ictus, que se implantó en todas las comunidades autónomas para que los pacientes con un ictus lleguen lo antes posible al hospital, permite que a su llegada esté todo preparado para atenderles y así reducir el tiempo para comenzar el tratamiento. Esto ha demostrado en

los últimos años su gran utilidad para salvar vidas y evitar una discapacidad”, subrayó la doctora Freijoo.

Sin embargo, apostilló, “si los pacientes o los familiares o personas que lo acompañan no saben identificar correctamente que están sufriendo esta enfermedad o cómo deben actuar ante los primeros síntomas, difícilmente podrán beneficiarse de este sistema”.

De hecho, un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto, por lo que existe una ‘ventana terapéutica’ antes de que los tratamientos dejen de ser efectivos. Por esta razón, insistió la neuróloga, “es fundamental que toda la población conozca en qué consiste esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta. Y más si tenemos en cuenta que el 25% de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida”.

Ante la urgente atención de un ictus, la SEN recordó los síntomas de un ictus: pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.

CADA MINUTO CUENTA

Además, se puede producir alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender; alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo o visión doble; pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio y dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros habituales.

Ante estos síntomas, los neurólogos aconsejaron llamar al 112, incluso cuando solo se experimente uno solo de ellos y aunque desaparezcan a los pocos minutos. Aumentar el conocimiento de esta enfermedad es fundamental porque la SEN estima que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentará un 35%.

- Te recomendamos -



¡Sanitas en promoción!

Contrata ahora y consigue 1 año GRATIS de BluaU



Peugeot 3008 desde 185€/mes

No esperes a conducirlo. Ahora con ventajas exclusivas y entrega inmediata



Las mejores series

Fibra 500Mb, 49GB acumulables en móvil, Netflix y Prime por 46,90€/mes



Toyota Yaris Cross

Con carga inalámbrica y acceso a tus apps con tan solo conectar tu móvil



Nuevo 208. Irresistible

Hasta el 31 de octubre con ventajas exclusivas en Lion Days de Peugeot



DS 4 - Descúbralo

DS 4: un vehículo que combina rendimiento y estilo



SALUD PÚBLICA

SANIDAD

INVESTIGACIÓN



NEUROLOGÍA

El 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida



Por Redacción Noticias en Salud



Publicado en 26 octubre, 2023



COMPARTIR EN TWITTER COMPARTIR EN PINTEREST COMPARTIR POR CORREO COMPARTIR POR CORREO

Este domingo, 29 de octubre, se conmemora el Día Mundial del Ictus con el objetivo de crear

NOTICIAS POPULARES



8.0K

PSICOLOGÍA

Microquimerismo fetal



7.7K

SALUD PÚBLICA

¿Cuáles son las consecuencias de vivir con un adicto?

6.3K

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Beneficios del CBD en infusión

ictus, con el objetivo de crear conciencia sobre esta enfermedad cerebrovascular, sus síntomas, sus factores de riesgo y cómo prevenirlos, ya que ictus es una de las **principales causas de muerte y discapacidad en España**.

👁 6.2K

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus y, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), solo el año pasado, más **de 24.000 personas fallecieron debido a un ictus** y más de 34.000 personas desarrollaron una discapacidad por esta enfermedad. Esto hace que el ictus sea la **primera causa de discapacidad en España** – más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus- y que, tras los fallecimientos por COVID, el ictus sea la segunda causa de muerte en mujeres en España y la tercera causa en ambos sexos.

“Un ictus ocurre cuando el **flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe**, ya sea debido a un coágulo sanguíneo (en estos casos se denomina ictus isquémico y supone más del 80% de los casos) o a una hemorragia (ictus hemorrágico). Y en ambos casos, estamos hablando de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser

BIOLOGÍA

¿Sabes qué es la organogénesis?

👁 5.2K

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

¿Frena realmente el café el crecimiento de los niños?

👁 5.2K

PSICOLOGÍA

¿Qué son las cartas OH?

👁 5.2K

PROFESIONALES DE LA SALUD

¿Qué cuidados de confort hay en los cuidados paliativos?

👁 5.1K

SAI UD PÚBLICA



abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde la aparición de los primeros síntomas hasta que pueda ser tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir a esta enfermedad o reducir sus secuelas”, comenta la Dra. M^a Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología.

CÓDIGO ICTUS, SISTEMA DE ATENCIÓN SANITARIA

Según datos de la SEN, en España, solo un 50% de la población sabría reconocer los síntomas de esta enfermedad. Además, el **Código Ictus**, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas de ictus, solo se llega a utilizar en aproximadamente el 40% de los casos que se atienden actualmente en los hospitales españoles.

“El Código Ictus, que se ha implantado en todas las CC.AA. para que los pacientes con un ictus lleguen lo antes posible al hospital, que a su llegada esté todo preparado para atenderles inmediatamente, y así **reducir el tiempo que transcurre desde que se detecta que una persona tiene un ictus hasta que se empieza el tratamiento**, ha demostrado en los últimos su gran utilidad para salvar

ENFERMEDADES

Medios actuales para cuidar de la salud: bienestar físico y mental

👁 5.1K

SALUD PÚBLICA

La infección por *Helicobacter pylori* es la principal causa de úlcera gastroduodenal y afecta al 40% de la población

👁 5.0K

FARMACOLOGÍA

¿Cuáles son los beneficios de la arginina?

vidas y evitar discapacidad. Sin embargo, si los pacientes o los familiares o personas que lo acompañan no saben identificar correctamente que están sufriendo esta enfermedad o cómo deben actuar ante los primeros síntomas, difícilmente podrán beneficiarse de este sistema. Teniendo en cuenta que **un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto** y que existe una 'ventana terapéutica' antes de que los tratamientos de los que disponemos dejen de ser efectivos, es fundamental que toda la población conozca en qué consiste en esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta. Y más si tenemos en cuenta que el 25% de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida", explica la Dra. M^a Mar Freijo.

Por esa razón, desde la SEN se insiste en recordar que ante estos síntomas:

- **Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad** en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
- **Alteración brusca en el lenguaje**, con dificultades para hablar o entender.
- **Alteración brusca de la visión**, como pérdida de visión por un ojo,

COMUNICACIÓN AGENDA CONTACTO
CANAL DENUNCIAS

ESPENG
VAL



CONOCE EL PALACIO | ELIGE TU ESPACIO |
DISEÑA TU EVENTO | DESCUBRE VALÈNCIA



25
IVENCIÓN

LOCALIZACIÓN EQUIPO SOSTENIBILIDAD TRANSPARENCIA

ENLAC
DE
INTER



[Blog
Epalco](#)

| [Prensa](#)

| [I+D+I](#)

| [Descargas](#)



26 de octubre de 2023 | Categorías: Congresos, Palacio de Congresos

EL PALACIO DE CONGRESOS DE VALÈNCIA VOLVERÁ A ACOGER LA REUNIÓN ANUAL DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA DE 2023

s de 3.000 expertos nacionales e internacionales

^

asistirán a la 75ª Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en el que se presentarán las últimas novedades en investigación, tratamiento y diagnóstico de las enfermedades neurológicas.

Desde el 31 de octubre al 4 de noviembre, el Palacio de Congresos de València volverá a acoger la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un encuentro que este año celebra su 75ª edición y en el que se darán cita más de 3.000 expertos nacionales e internacionales en Neurología. Durante estos cinco días del congreso anual de esta sociedad científica se presentarán las últimas novedades en investigación, tratamiento y diagnóstico de las enfermedades neurológicas.

De esta forma, durante la 75ª Reunión Anual de la SEN se llevarán a cabo más de 150 actividades científicas y formativas así como la Reunión de la Sociedad Española de Electrodiagnóstico Neurológico (SELECNE), la Reunión Anual del Club Español de Neuropatología, la XVIII Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurosonología (SONES), la XX Reunión anual de la Sociedad Española de Neurorrehabilitación, el XXX Congreso Anual de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica (SEDENE) y el VI Congreso Internacional de Enfermería Neurológica.

“La Reunión Anual de la SEN es uno de los principales congresos médicos que se celebran en nuestro país y la cita científica más importante para la Neurología en español”, comenta el Dr. José Miguel Pérez Andrés, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

Además, en la Reunión Anual de la SEN de este año, se presentarán

más de 1.000 comunicaciones, lo que supone una de las mayores cifras registradas hasta la fecha. Sin duda es una muestra de la importante actividad científica que realizan los neurólogos en España”.

Este es el quinto año en el que la SEN elige al Palacio de Congresos de València como sede de su Reunión Anual, tras haber acogido las ediciones de los años 2014, 2015, 2016 y 2017.

*Más información sobre la Reunión Anual de la SEN en:
<https://reunion.sen.es/lxxv>*

CONOCE EL

PALACIO

DISEÑA TU

EVENTO

ELIGE TU

ESPACIO

DESCUBRE

VALÈNCIA

COMUNICACIÓN

AGENDA

CONTACTO

ÁREA DE

COLABORADORES

NEWSLETTER



Para obtener más información
suscríbete a nuestra newsletter

Correo electrónico

Nombre

Apellidos

Idioma ▾

He leído la Política de privacidad y
acepto recibir newsletter de ENTIDAD
PUBLICA EMPRESARIAL LOCAL
PALACIO DE CONGRESOS VALÈNCIA

Suscribir >



Sigue a Discamedia en:



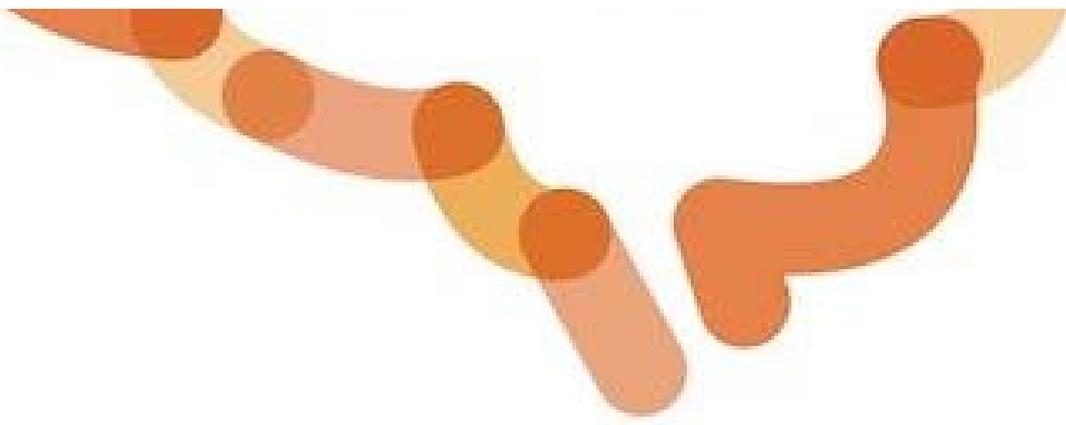
(AVANCE) Mapfre ganó 470,6 millones hasta septiembre, un :

noticias | **sociedad** | **salud** | **discapacidad**

DÍA ICTUS

El 90% de los casos de ictus se podrían prevenir con hábitos saludables





Logo de la Sociedad Española de Neurología | Foto de SEN

26 OCT 2023 | 13:27H | MADRID

SERVIMEDIA

El 90% de los casos de ictus se podrían prevenir con hábitos saludables, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que también señala que cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de esta enfermedad cerebrovascular.

Con motivo de la celebración el 29 de octubre del Día Mundial del Ictus, la coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN, la doctora M^a Mar Freijo, advirtió de que “hasta el 90% de los casos de ictus se podrían llegar a evitar simplemente controlando los factores de riesgo modificables de esta enfermedad”.

“Aunque la edad es un factor de riesgo para sufrir un ictus y que no puede modificarse, si hay otros que se pueden controlar o prevenir como la hipertensión, el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas, la genética, el estrés o padecer fibrilación auricular, colesterol o diabetes”, añadió.

Solo el año pasado, más de 24.000 personas fallecieron debido a un ictus y más de 34.000 desarrollaron una discapacidad por esta enfermedad. Esto hace que el ictus sea la primera causa de discapacidad en España, ya que más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus.

CAUSAS DEL ICTUS

Además, tras los fallecimientos por covid-19, el ictus sea la segunda causa de muerte en mujeres en España y la tercera causa en ambos sexos. En este sentido, la doctora Freijo, comentó que “un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido a un coágulo sanguíneo (en estos casos se denomina ictus isquémico y supone más del 80% de los casos) o a una hemorragia (ictus hemorrágico)”.

En ambos casos, subrayó la experta, “se habla de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde la aparición de los primeros síntomas hasta que pueda ser tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir a esta enfermedad o reducir sus secuelas”.

Pese a ello, “aún existe un alto porcentaje de la población que desconoce cuáles son los síntomas de esta enfermedad o cómo se debe actuar ante su aparición”, añadió.

Según datos de la SEN, en España, solo un 50% de la población sabría reconocer los síntomas de esta enfermedad. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas de ictus, solo se llega a utilizar en cerca del 40% de los casos que se atienden actualmente en los hospitales españoles.

CÓDIGO ICTUS

“El Código Ictus, que se implantó en todas las comunidades autónomas para que los pacientes con un ictus lleguen lo antes posible al hospital, permite que a su llegada esté todo preparado para atenderles y así reducir el tiempo para comenzar el tratamiento. Esto ha demostrado en los últimos años su gran utilidad para salvar vidas y evitar una discapacidad”, subrayó la doctora Freijoo.

Sin embargo, apostilló, “si los pacientes o los familiares o personas que lo acompañan no saben identificar correctamente que están sufriendo esta enfermedad o cómo deben actuar ante los primeros síntomas, difícilmente

podrán beneficiarse de este sistema”.

De hecho, un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto, por lo que existe una ‘ventana terapéutica’ antes de que los tratamientos dejen de ser efectivos. Por esta razón, insistió la neuróloga, “es fundamental que toda la población conozca en qué consiste esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta. Y más si tenemos en cuenta que el 25% de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida”.

Ante la urgente atención de un ictus, la SEN recordó los síntomas de un ictus: pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.

CADA MINUTO CUENTA

Además, se puede producir alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender; alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo o visión doble; pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio y dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros habituales.

Ante estos síntomas, los neurólogos aconsejaron llamar al 112, incluso cuando solo se experimente uno solo de ellos y aunque desaparezcan a los pocos minutos. Aumentar el conocimiento de esta enfermedad es fundamental porque la SEN estima que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentará un 35%.

(SERVIMEDIA)

26 OCT 2023

ABG/gja

[larazon.es](https://www.larazon.es)

¿Cómo se puede prevenir un ictus?

Marco Chavarría

4-5 minutos

Infarto cerebral

Un estudio de la Universidad de Harvard muestra cómo evitar sufrir un accidente cerebrovascular mediante varios hábitos saludables

El próximo 29 de octubre se conmemora el [Día Mundial del Ictus](#) y varias instituciones están desarrollando diversas **campañas de concienciación sobre el ictus**, que actualmente figura como **la segunda causa de muerte en España**, siendo la primera en mujeres. Según un informe emitido por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, anualmente, en nuestro país, aproximadamente [120.000 sufren un ictus](#), de los cuales **el 50% experimenta secuelas** incapacitantes o fallece.

El ictus se origina a partir de **la obstrucción del flujo sanguíneo en una arteria** (trombosis o embolia), dando lugar a una reducción del riego sanguíneo en una determinada zona del cerebro. Desde la **Universidad Clínica de Navarra**, se explica que aproximadamente **el 75% de los ictus son infartos cerebrales**. "Puede manifestarse de manera repentina o gradual. Si la circulación cerebral se recupera pronto y el ictus dura menos de 2 horas, hablamos de **accidente isquémico**

transitorio y, en este caso, **la capacidad funcional se recupera por completo**", explican.

De acuerdo con una investigación sobre **Enfermedades Cerebrovasculares** realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), **el 90% de los casos de ictus podrían evitarse mediante una adecuada prevención de los factores de riesgo** y la adopción de un estilo de vida saludable. Por esta razón, la concienciación acerca de la prevención de esta grave condición médica es de suma importancia.

Según una investigación de la **Universidad de Harvard** sobre cómo prevenir un ictus, ciertos tipos tienen una mayor probabilidad de ocurrir en personas que padecen de **presión arterial alta crónica**. Sin embargo, otros tipos de accidente cerebrovascular hemorrágico **pueden surgir de manera imprevista**. "Aunque anomalías en los vasos sanguíneos, como un **aneurisma** (una dilatación en la pared de los vasos sanguíneos que puede romperse) o una **malformación arteriovenosa** (una red inusual de vasos sanguíneos) incrementan el riesgo, estas condiciones solo pueden ser descubiertas **mediante pruebas de detección**", señalan.

En cuanto a los signos de advertencia de un ictus indican: **Pérdida de fuerza en un brazo**, mano o pierna, entumecimiento en un lado del cuerpo, **pérdida repentina de la visión** o visión borrosa, en particular en un ojo, **dificultad para hablar**, incapacidad para comprender lo que alguien está diciendo, mareos o falta de equilibrio, y, por último, **intenso y prolongado dolor de cabeza**.

Harvard destaca que los factores de riesgo más comunes para tanto el accidente cerebrovascular isquémico como para los AIT (Accidente isquémico transitorio) son la **hipertensión arterial**,

la diabetes, niveles poco saludables de colesterol, **obesidad y el hábito de fumar**. Se enfatiza que todos estos factores **tienen un impacto en la salud de los vasos sanguíneos**, incrementando el riesgo no solo de padecer un derrame cerebral, sino también **enfermedades cardíacas**.

Según explican, la **presión arterial alta** es el factor predominante que contribuye al riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, tanto en hombres como en mujeres. Por lo tanto, se recomienda limitar el **consumo de sal a no más de 1500 mg**, evitar alimentos ricos en colesterol y **abandonar el tabaco**.

También se sugiere **moderar el consumo de alcohol**, consumir diariamente de 4 a 5 porciones de frutas y verduras, **incorporar pescado en la dieta** dos o tres veces a la semana y optar por cereales integrales y lácteos bajos en grasa. Además, **los diabéticos deben estar alerta**, ya que los **niveles elevados de azúcar en sangre** pueden dañar los vasos sanguíneos con el tiempo.

La obesidad también incrementa las posibilidades de sufrir un accidente cerebrovascular. Se aconseja no superar un consumo de **1500 a 2000 calorías diarias**, dependiendo del nivel de actividad y el índice de masa corporal actual. En caso de sobrepeso, recomiendan un seguimiento médico.

El **ejercicio regular** es beneficioso para la pérdida de peso y la reducción de la presión arterial, al tiempo que actúa como un factor independiente en la **prevención de accidentes cerebrovasculares**.

Si se experimentan síntomas como **palpitaciones o dificultad para respirar**, es fundamental buscar atención médica para un examen. En algunos casos, es posible que se necesite un

tratamiento anticoagulante (en forma de medicamento) para reducir el riesgo de un ictus.



SUSCRÍBETE AL
BOLETÍN

SERVICIO DE ATENCIÓN
TELFÓNICA 900 102 180

BUSCAR

PORTADA

AUTONOMÍA Y DEPENDENCIA

DISCAPACIDAD

SALUD

ACTIVIDADES

ACTUALIDAD

QUIÉNES SOMOS

CASI EL 90 % DE LOS CASOS DE ICTUS SE PODRÍAN PREVENIR

Vie 27 Octubre 2023 📅



Casi el 90 % de los casos de ictus se podrían prevenir

Aunque los expertos reconocen que un gran porcentaje de la población no reconoce con facilidad **los síntomas del ictus**, aseguran que podría prevenirse en el 90 % de los casos. Así lo confirman los profesionales de la Sociedad Española de Neurología, SEN, quienes recuerdan que el mayor factor de riesgo para esta enfermedad es la hipertensión. Aunque también existen otros factores importantes a tener en cuenta, como son el sedentarismo, el tabaquismo, la mala alimentación, la obesidad, el estrés, el alcoholismo y el colesterol, entre otros.

La coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN, la doctora Mar Freijo, insiste en que, hoy, “la mayor herramienta que tenemos para combatir el ictus es la prevención”. Y señala que si no tomamos medidas en este sentido, en los próximos 10 años aumentarán las muertes por ictus en Europa en un 45 %, y en un 25 % crecerán los supervivientes de ictus con discapacidad.

Cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 casos de ictus y, según datos del Instituto Nacional de Estadística, INE, solo el año pasado más de 24.000 personas fallecieron a causa de esta enfermedad, y más de 34.000 desarrollaron una discapacidad a consecuencia de un ictus.

Señales de alerta

La SEN reconoce que el 50 % de la población no sabe reconocer los síntomas del ictus. Y que el **Código Ictus**, que es el sistema que se activa desde el mismo momento en el que se llama a emergencias con síntomas de ictus, solo se utiliza en un 40 % de los casos que se atienden en los hospitales de nuestro país.

Se trata de un Código que ha demostrado ser útil no solo para salvar la vida de los pacientes sino también para evitar la discapacidad. Freijo insiste en que es vital actuar en los primeros momentos, para lo que es fundamental “que toda la población conozca en qué consiste esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta. Y más sabiendo que el 25 % de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida”.

Por eso es tan importante reconocer esas señales de alerta que deben activar todos los mecanismos para que el enfermo esté en manos de los especialistas en el menor tiempo posible. Según los expertos de la SEN los síntomas que debemos recordar son:

- Pérdida brusca de fuerza o de sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente se manifiesta en una parte del cuerpo y suele afecta a la cara y a las extremidades.
- Alteración brusca en el lenguaje, con dificultad para hablar o para entender.
- Alteración brusca de la visión, con la pérdida de la visión de un ojo, visión doble o con la pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual.
- Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

ENLACES RELACIONADOS:

[Consulta la Guía de las Discapacidades en nuestra web](#)

[Consulta otras Noticias de Actualidad](#)

HISTORICO

DE NOTICIAS

VOLVER A

ACTUALIDAD

[atlantico.net](https://www.atlantico.net)

Pacientes que sufren ictus retrasan la llamada al 061 en Vigo

Atlántico

4-5 minutos

El Complejo Hospitalario de Vigo registra unos 800 ingresos al año por ictus. **La Sociedad Española de [Neurología](#) alertó ayer de que solo la mitad de la población sabría reconocer los síntomas** de una enfermedad en la que cada minuto cuenta a la hora de lograr la supervivencia y evitar posibles secuelas.

Esta falta de conocimiento podría estar detrás de un fenómeno **que se está observando en las unidades de ictus de la sanidad gallega, donde se registran al milímetro los tiempos en todas las fases del proceso: desde hace tres o cuatro** años los pacientes están tardando más tiempo en pedir ayuda al 061 o a cualquier otro dispositivo sanitario. En el resto de fases, desde el traslado a Urgencias a la atención en el hospital, se mantiene la agilidad esperada. Pero los pacientes están avisando casi una hora más tarde de lo que solía ser habitual hace unos años. Los neurólogos recuerdan que el ictus es la patología más tiempo-dependiente que existe.

El responsable de la unidad de ictus del Cunqueiro y miembro de la **Sociedad Española de Neurología y de la asociación europea de esta especialidad, José Luis Maciñeiras, recuerda que con los primeros síntomas hay que llamar al 061 porque** cada quince minutos que pasen equivale a un 4%

de probabilidades de tener secuelas o incluso de fallecer. Insiste también en la importancia de llamar al 061 en lugar de ir al PAC o a un centro de Primaria, porque el 061 a la vez que organiza el traslado avisa a su vez al hospital para que todo el dispositivo esté preparado en el momento de la llegada del paciente, desde el box de reanimación con el neurólogo y el equipo de urgencias hasta el TAC, con lo que se ganan unos 20 o 25 minutos.

La creación de las unidades de ictus logró reducir la mortalidad y también las secuelas graves, con lo que muchos pacientes lograr recuperar su funcionalidad y su autonomía y se reinsertan en su vida familiar y laboral, mientras que hace unos años había más hemipléjicos y afásicos. **La unidad de ictus del Cunqueiro logró hace más de dos años la máxima certificación de calidad europea, un distintivo que reconoce un manejo del máximo nivel.**

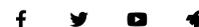
Otro de los cambios que están notando en el área sanitaria viguesa es que hay más personas menores de 45 años afectadas, no son muchas pero preocupa. Suelen estar asociados a hábitos no saludables, como el consumo de tóxicos, tabaquismo y drogas, **en especial la cocaína, así como los factores de riesgo**, como obesidad y sedentarismo.

Preguntado por la forma de prevenir el ictus, Maciñeiras asegura que las medidas son muy eficaces y pasan por el control de la hipertensión, la diabetes, el colesterol y la prevención de embolias cardíacas asociadas a las arritmias más frecuentes como la fibrilación auricular. Estas medidas disminuirían los casos y la reincidencia.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología cada año se producen **en España entre 110.000 y 120.000 nuevos**

casos de ictus y, según datos del Instituto Nacional de Estadística, solo el año pasado, más de 24.000 personas fallecieron debido a un ictus y más de 34.000 personas desarrollaron una discapacidad por esta enfermedad. Esto hace que el ictus sea la primera causa de discapacidad en España (más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus) y que, tras los fallecimientos por covid, el ictus sea la segunda causa de muerte en mujeres en España y la tercera causa en ambos sexos.

El ictus puede ser isquémico (obstrucción de un vaso) y representa el 85% de los casos, o puede ser hemorrágico (rotura de un vaso), el 10% o el 15% restante. Los síntomas son la pérdida de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo, alteración brusca en el lenguaje, alternación brusca de la visión, pérdida de coordinación o dolor de cabeza muy intenso.

[Tus Medicamentos](#)[Urología](#)

Día Mundial del Ictus: Conócelo para prevenirlo

El marco del Día Mundial del Ictus, distintas asociaciones se han unido para promover la concienciación sobre esta enfermedad y recordar la importancia de conocer los primeros síntomas de alerta para actuar a tiempo.



Imagen extraída del vídeo de la campaña de la SEN

📅 27 de octubre, 2023 👤 ELVIRA PÉREZ 📄 Fuente: [Fundación Freno Al Ictus](#) | [Sociedad Española De Neurología](#)

[Cookies](#)

El día **29 de octubre es el Día Mundial del Ictus**. En este marco, distintas asociaciones como la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Fundación Freno al Ictus han recordado la importancia de prevenir esta enfermedad.

Tal y como indican desde la SEN, cada año se producen en España entre **110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus**. También, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), solo durante el pasado año fallecieron **más de 24.000 personas a causa de un ictus y más de 34.000 desarrollaron una discapacidad a raíz de esta enfermedad**.

Debido a estas cifras, se puede afirmar que el ictus es la primera causa de discapacidad en España.

¿Sabemos qué implica un ictus?

El ictus se constituye como la segunda causa de muerte en mujeres en España. Sin embargo, no todo el mundo sabe cuáles son sus síntomas y las señales de alerta.

Recuerdan los profesionales de la SEN que el factor más importante para la aparición de un ictus es la hipertensión. Asimismo, la mala alimentación, una diabetes mal controlada, el consumo de alcohol o drogas, tener el colesterol elevado... También favorecen la aparición de esta enfermedad.

“Un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido a un coágulo sanguíneo (en estos casos se denomina ictus isquémico y supone más del 80 % de los casos) o a una hemorragia (ictus hemorrágico). Y en ambos casos, estamos hablando de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde la aparición de los primeros síntomas hasta que pueda ser tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir a esta enfermedad o reducir sus secuelas”, explica la doctora María del Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología.



La hipertensión y el colesterol alto son dos factores de riesgo para padecer un ictus. EFE/ KATERINA MAVRONA

Síntomas de alarma

La SEN recuerda que hay síntomas ante los que debemos estar muy alerta y recalca que es

[Cookies](#)

fundamental llamar al 112 incluso aunque solo aparezca uno de ellos.

- Pérdida brusca de fuerza o de sensibilidad en una parte del cuerpo. Por lo general, suele manifestarse en una mitad del cuerpo, sobre todo en la cara y en las extremidades.
- Dificultades en el habla y la comprensión.
- Alteración repentina de la visión en algún lado de nuestro campo visual.
- Pérdida brusca de la coordinación y/o el equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

DÍA MUNDIAL DEL ICTUS 2023



Vídeo realizado por la SEN en el marco del Día Mundial del Ictus.

“Metro contra el ictus”

Metro de Madrid y la Fundación Freno al Ictus han lanzado la campaña denominada “Metro contra el Ictus”.

En el marco del Día Mundial del Ictus y debido al acuerdo de colaboración que firmaron ambas entidades, las asociaciones han querido aumentar la concienciación sobre esta [enfermedad](#).

La iniciativa se centra en la identificación temprana de los síntomas y en proporcionar información a los viajeros del metro sobre las señales de alerta. En las pantallas de distintas paradas de metro, se informa a la población sobre la activación temprana del “código ictus” a través del SUMMA 112.

“Nuestro objetivo es acelerar la cadena de supervivencia ante un ictus y para ello tenemos que informar y sensibilizar a la población sobre la importancia del tiempo ante esta enfermedad. No se me ocurre mejor soporte de comunicación en Madrid que la red de Metro; gracias a esta campaña conseguiremos que más madrileños sepan lo que tienen que hacer en caso de un ictus en su entorno”, ha destacado Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus.

¿Qué es el código ictus?

El código ictus es un sistema de coordinación entre los servicios de emergencias de la Comunidad de Madrid (SUMMA 112) y los Hospitales de la propia comunidad autónoma.

Sin embargo, los profesionales de la [Fundación Freno al Ictus](#), indican que de los más de 10.000 ictus anuales que se producen, en tan solo 2.500 de ellos se activa el código ictus a través de SUMMA 112.

“Vacúnate y evita riesgos”

[Cookies](#)

202310 Campaña Metro de Madrid



Vídeo de la campaña de Metro Madrid y Fundación Freno al Ictus en el marco del Día Mundial del Ictus.

También, con motivo del Día Mundial del Ictus, la Fundación Freno al Ictus, con el aval social de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), el apoyo del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV) y la colaboración de Sanofi, ha lanzado una campaña denominada “Vacúnate y evita riesgos”.

Esta iniciativa desea promover la vacunación frente a la gripe, sobre todo en pacientes que han sufrido un ictus.

Lo cierto es que el ictus debilita el sistema inmunitario. Por tanto, la vulnerabilidad del cuerpo frente a las infecciones aumenta. Además, los problemas respiratorios en personas que han sufrido un ictus pueden dificultar la lucha contra la infección.

La campaña de vacunación se ha desarrollado mediante una serie de recomendaciones que se han presentado a través de recursos visuales: infografías, animaciones y vídeos.

¿Cómo prevenir la gripe?

Lo cierto es que la mejor forma de prevenir la gripe es la vacunación. Además, tanto la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, como la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** recomiendan que todos los pacientes con ictus reciban la vacuna anualmente, ya que no existe un riesgo para ellos.

Vacúnate de la gripe y evita riesgos - Recomendaciones



Vídeo de la campaña "Vacúnate y evita riesgos" de la SEN.



Activando el Código Ictus

Código Ictus

Desde el **Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid**, el **coordinador de la unidad de ictus**, el **neurólogo Antonio Cruz Culebras**, explica a **EFesalud** que este Código se activa desde que el paciente avisa a los servicios de emergencia. Éstos detectan si hay una sospecha razonable de ictus, y si es así lo trasladan al hospital, al que avisan previamente para que una vez llegue, esté todo preparado.

Una vez en el hospital comienza otra fase del proceso, donde se le realizan las pruebas pertinentes para conocer el alcance del ictus, tratarlo o intervenir al paciente, si es necesario.

Una emergencia “tiempo-dependiente”

Todo tiene que estar perfectamente coordinado para no perder ni un segundo porque el ictus es [una emergencia](#) “tiempo-dependiente”, señala Cruz Culebras.

En todas las comunidades autónomas existe el Código Ictus. Una vez que el paciente avisa, a los 35-40 minutos ya está en el hospital. Y antes de una hora ya se le han puesto los primeros tratamientos.

“Hay ventanas de tiempo para tratar a los pacientes, pero sabemos que **cada minuto se pierden dos millones de neuronas**. Hay que hacerlo lo antes posible para la persona que tiene la desgracia de tener un ictus, cuente con muchas más posibilidades de salir bien del proceso”, apunta Cruz Culebras.

En el hospital se le realizan varias pruebas, entre ellas de imagen, para descartar **si es un derrame cerebral, que se da en un 15 % de los casos**, afirma el neurólogo. En el 85 % restante el ictus se ha producido a causa de un trombo, que hay que disolver con los tratamientos trombolíticos disponibles, o extraerlo.

[Cookies](#)

Código Ictus

El doctor Cruz Culebras. FOTO EFESALUD/BPC

“La mayoría de personas que ingresan, venturosamente, no tienen esta oclusión de gran vaso sino por una oclusión menor o un cuadro transitorio o un ictus que llamamos menor, que es de menor gravedad”, afirma Cruz Culebras.

Cuando hay que intervenir

En el caso de que haya que extraerlo, entran en juego **los neurorradiólogos intervencionistas** -realizan técnicas de cateterismos en las arterias de la circulación cerebral-, como el doctor **José Carlos Méndez Cendón**, del Ramón y Cajal.

“La técnica que hacemos en el ictus se llama **trombectomía**, que ha revolucionado considerablemente el pronóstico en los pacientes, quienes hace poco menos de 20 años dos tercios de ellos morían o quedaban gravemente discapacitados”, señala a EFEsalud Méndez Cendón.

Ahora, con la trombectomía se ha invertido el diagnóstico y más de dos tercios sobreviven sin

[Cookies](#)

secuelas o con mínimas señales.

Código Ictus

El doctor Méndez Cendón, segundo por por la derecha, durante una intervención. EFESALUD/BPC

Se trata de un cateterismo, generalmente desde una arteria de la ingle, a través de la circulación y hacia las arterias del cerebro. Una vez llegado hasta allí, todo ello guiado por rayos X, se extrae el coágulo que está interrumpiendo la circulación en el cerebro.

Y no todos los que sufren estos trombos son candidatos a este tipo de tratamiento, señala el neurorradiólogo intervencionista.

“El paciente tiene que llegar lo más pronto posible al hospital y comprobarse mediante un TAC cerebral que no hay un daño permanente en la zona de cerebro afectado, porque si lo hay, ya no es candidato”, abunda el experto.

A veces la intervención es más compleja y puede requerir maniobras para dilatar la arteria e implantar un stent. Pero también técnicas incluso más complejas.

La duración de la trombectomía puede variar en función de la complejidad del caso, si bien el promedio es de cerca de una hora, aunque en ocasiones se puede demorar hasta tres.

Una unidad específica

Y los pacientes de ictus permanecen en una unidad específica en el Ramón y Cajal, con un equipo especializado compuesto por distintos profesionales.

Silvia Morel es la enfermera supervisora de Neurología. Cuenta a EFesalud que la función de estas profesionales sanitarias es la de recepcionar al paciente y aplicar los protocolos de cuidados “para no perder ni un minuto en todo el proceso”.

“Los cuidados que aplicamos nosotras en la unidad de ictus son básicamente monitorizar al paciente de una forma externa, con telemetría, con tensión, con saturación y luego aplicamos también protocolos de disfagia para evitar la complicación por aspiración que son frecuentes en los

[Cookies](#)

Código Ictus

La enfermera Silvia Morel y el doctor Cruz Culebras en la Unidad de Ictus del Ramón y Cajal. FOT(EFESALUD/BPC

ictus. Controlamos también las glucemias y la temperatura”, entre otras funciones, explica Morel.

Y todos estos protocolos, continúa Silvia Morel, hacen que **disminuya alrededor de un 16 % la mortalidad y discapacidad por la actuación enfermera en las unidades de ictus.**

En esta unidad, el paciente suele permanecer entre 24 y 48 horas, tiempo en el que las enfermeras cuidan de que el paciente no sufra alguna otra complicación en su estado.

Los pacientes

Miguel tiene 52 años y es uno de los pacientes que se encuentra ingresado en esta unidad del Ramón y Cajal, que cuenta con cinco camas. Lleva ingresado menos de 48 horas y su ictus lo han tratado con fármacos, no ha sido necesaria la intervención.

“Yo estaba durmiendo en casa y empezó a darme todo vueltas, con nauseas y vómitos. Mi mujer llamó rápidamente al 112”, afirma a EFESalud el paciente aún algo somnoliento.

Asegura que se encuentra mucho mejor, de hecho, ya ha podido comer sólido.

Es administrativo y antes de que le diera el ictus sabía que tenía colesterol y tensión altos.

Siempre que hay un ictus, hay un motivo detrás

Y es que, según recalca el neurólogo Cruz Culebras, **el 90 % de los casos de ictus que ingresan en el hospital tiene [factores de riesgo](#) que no se han tratado.**

[Cookies](#)

“Se detecta por qué esa persona ha tenido un ictus. Siempre que hay un ictus, hay un motivo. El 70 % de la gente que sale de una unidad de ictus o de una planta de neurología lo hacen diagnosticados de un factor extravascular como una diabetes nueva o un colesterol nuevo, una tensión mal tratada, un colesterol mal tratado, o una arritmia cardíaca que la persona no sabía que tenía”, señala el neurólogo.

En este sentido, indica que en la unidad casi el 40 % de los casos de ictus se debe a [arritmias cardíacas](#).

Pero también los hábitos de vida poco saludables como el consumo de alcohol o tabaco, entre otras sustancias., son un factor de riesgo.

De ahí que el experto incida en que la gran mayoría de los ictus se puede prevenir.

El Código Ictus, un logro

Para los tres especialistas del Ramón y Cajal, el Código Ictus ha supuesto un avance importantísimo.

“Ha sido uno de los grandes logros sanitarios del siglo. Todos los procesos que han hecho que esas personas lleguen al hospital pronto porque se detecta pronto y se les trate pronto han supuesto un giro de 180 grados”, señala el neurólogo Antonio Cruz Culebras.

Y asegura que antes del Código Ictus, a una consulta de revisión de una persona que había sufrido un ictus tres meses antes llegaba en silla de ruedas, “ahora la mayoría llegan andando”.

No solo eso. Supone un importante ahorro para el sistema sanitario: prácticamente unos 75.000 euros por paciente.

Por su parte, Méndez Cendón subraya que desde el punto de vista de su especialidad ha supuesto “un impulso muy importante”.

“Nosotros antes nos dedicamos a tratar patología hemorrágica, hacer cateterismos y ahora mismo nuestra principal patología es el ictus”, sostiene el neurorradiólogo.

Para Silvia Morel, la mejoría es “absoluta”.

“Conseguimos obtener mejores resultados y luego también monitorizarnos para poder detectar áreas de mejora. Y si estamos tardando más o estamos fallando en algo, poderlo corregir, pero lo que ofrecemos es que el paciente vaya mejor porque se actúa más rápido”, indica la enfermera.

La entrada [Activando el Código Ictus](#) se publicó primero en [EFE Salud](#).



La vida laboral: Todo un reto para las personas con TDAH

Día Nacional TDAH

El 27 de octubre es el Día Nacional del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). En este marco, la Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención o Hiperactividad (FEAADAH) ha lanzado la campaña #TDAHVAMOSALLÁ.

Este proyecto se lleva realizando desde el año 2018 y, desde entonces, cada curso se focaliza en un ámbito distinto del trastorno. Así, el pasado año abordaron la cronicidad del TDAH, mientras que el actual se centra en la entrada al mundo laboral de quienes lo tienen.

El acto culmen de la campaña será hoy, viernes 27, cuando se iluminarán de color naranja algunos edificios de pueblos y ciudades para concienciar a la población sobre la importancia de conocer las implicaciones del TDAH, tanto si nos afecta directamente como si no lo hace.

Octubre: mes de la concienciación

El **Día Nacional del TDAH en España se enmarca dentro del Mes Europeo de la Sensibilización sobre este trastorno**, que es octubre. Este proyecto es iniciativa de **ADHD EUROPE (Attention Deficit Hiperactivity Disorder Europa)**, de la que forma parte la FEAADAH y otras asociaciones autonómicas españolas.

Mediante la campaña de este año, la FEAADAH pretende dar visibilidad a la dificultad que supone para un joven con [TDAH](#) la incorporación al ámbito laboral. También pretenden recordar que este cambio de etapa puede ser realmente complicado sin un buen diagnóstico previo, ya sea en la infancia o en la adolescencia.

Maite Urkizu, presidenta de la [FEAADAH](#), en una entrevista concedida a EFESalud, recuerda la importancia de este diagnóstico: “Vemos a los chicos que han tenido una intervención multidisciplinar con un diagnóstico precoz, un seguimiento y acompañamiento y sí que tienen esas herramientas y esas estrategias para superar las dificultades”.

La vida laboral

El cambio de etapa de estudiar a realizar prácticas o comenzar a trabajar es el foco de la campaña de la FEAADAH de este año.

[Cookies](#)

nuevecuatrouno

MÁS CONECTADOS, SOSTENIBLES Y SEGUROS 

SALUD

CINN R apuesta en neuror y neuro



PUBLICIDAD



nuevecuatrouno



26 octubre,
2023



COMPARTIR EN EMAIL

La neurorrehabilitación es un proceso por el cual se actúa en la



ACCESO PROFESIONALES



Nuevas tecnologías y robótica frente al ictus

CPFM 26 octubre, 2023



Robótica, realidad virtual y nuevos dispositivos de estimulación están entrando con fuerza en la neurorrehabilitación, como complemento a los tratamientos convencionales.

El ictus es un trastorno que reduce o interrumpe la circulación de sangre al cerebro. Unas **120.000 personas sufren un ictus cada año en España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Con motivo del **Día Mundial del Ictus**, que se celebra el **29 de octubre**, el CPFCM quiere ayudar a **visibilizar esta realidad**, recordando la labor que la profesión realiza para ayudar a las personas afectadas por un accidente cerebrovascular.

Apoyo de la fisioterapia

La fisioterapia interviene dentro de un equipo interdisciplinar, compuesto también por neurólogos, terapeutas ocupacionales, logopedas y neuropsicólogos. Buscan, de forma coordinada, alcanzar los objetivos de cada paciente, para que recupere el máximo de autonomía.

El 50% de las personas afectadas por un ictus sufren secuelas físicas, psicológicas o cognitivas, que dificultan su calidad de vida, como la **espasticidad** (aumento de la resistencia al estiramiento de la musculatura de la parte afectada del cuerpo), u otras relacionadas con la **visión**, el **habla**, **pérdida de movimiento** (manos, brazos, piernas), espasmos, debilidad muscular, pérdida de sensibilidad, alteraciones de la marcha y afectación al sistema respiratorio, entre otras.

La intervención fisioterápica se centra, en una **primera etapa**, en **minimizar el deterioro motor y funcional** para recuperar la fuerza, la resistencia muscular y la movilidad de las extremidades afectadas, evitar la rigidez articular, controlar el dolor, mejorar el control postural y reeducar el equilibrio y la marcha.

Más adelante, la fisioterapia sigue trabajando en **mejorar las habilidades motoras de las personas afectadas**, **conseguir los mayores grados de autonomía o funcionalidad del paciente** para su integración en la sociedad, evaluación continua de resultados, y educando a cuidadores y familiares sobre el manejo de la persona afectada.

En cuanto a los tratamientos, *"el ejercicio terapéutico va a seguir ganando protagonismo durante los próximos años en los procesos de neurorrehabilitación, apoyado en la evidencia, para trabajar cuestiones fundamentales como movilidad, fuerza y capacidad cardiorrespiratoria"*, indica **Óscar Yepes**, fisioterapeuta del CPFCM y profesor de Fisioterapia Neurológica en la facultad de Ciencias de la Salud de La Salle.

Otros **tratamientos avanzados** que utiliza la fisioterapia son: las terapias de restricción del lado sano, el entrenamiento de la marcha de alta intensidad, la terapia asistida por robótica y las técnicas de representación del movimiento, entre las que se encuentran la observación de acciones, la imaginaria motora y la terapia espejo.

Innovación en los tratamientos

Las nuevas tecnologías también han entrado con fuerza en el ámbito de la neurorrehabilitación en los últimos años, a través de robótica, realidad virtual y nuevos dispositivos de estimulación.

La robótica parece despuntar como herramienta complementaria al tratamiento convencional. *"Otorga un amplio margen de recuperación para pacientes cuyo pronóstico era mucho peor años atrás. La realidad virtual, por su parte, lleva ya tiempo con evidencia fuerte como terapia complementaria y su inclusión dentro de los dispositivos robóticos ha permitido a su vez facilitar la adherencia al tratamiento"*, explica **Alfredo Lerín**, fisioterapeuta del CPFCM, que ha centrado su práctica profesional en la rehabilitación de personas con daño cerebral y lesiones medulares.

"Se ha avanzado mucho en robótica, para entrenar la marcha o en actuaciones encaminadas al miembro superior. La realidad virtual permite utilizar esta tecnología para el control motor. Además, estas herramientas nos permiten generar diferentes estímulos a nivel del sistema nervioso", añade Óscar Yepes.

En este entorno de vanguardia también destaca la entrada de nuevos dispositivos de estimulación no invasiva, ya sea cerebral o medular, que se están aplicando en la práctica clínica de manera relativamente reciente y parece que pueden suponer una buena oportunidad para potenciar la rehabilitación de estos pacientes.

"Es vital que los fisioterapeutas estemos formados en el uso de este tipo de herramientas para identificar, a través de nuestro razonamiento clínico, cuáles van a ser útiles para los pacientes que tratamos y no malgastar recursos en terapias que no sean efectivas", continúa Alfredo Lerín, que también es profesor en el centro universitario La Salle Campus Madrid y coordinador de investigación, desarrollo e innovación en Neuron Rehabilitación.

Necesidad de recursos

Coincidiendo con el Día Mundial del Ictus, desde el CPFCM hacen un llamamiento para que las administraciones aumenten los recursos que destinan a neurorrehabilitación, debido a lo costoso de los tratamientos.

En casos como la Comunidad de Madrid, la cobertura pública suele alcanzar un máximo de seis meses tras el ictus, de modo que las familias tienen que asumir el coste de la recuperación a partir de ese momento y solo disponen, a veces, del apoyo de asociaciones de pacientes.

Por ejemplo, las terapias de alta intensidad han demostrado su eficacia en muchas personas, pero son costosas por la concentración de sesiones. "Las investigaciones de los últimos años nos han demostrado que es necesario llevar a cabo un alto número de repeticiones para conseguir los cambios funcionales que realmente estamos buscando. Eso supone de tres a cinco horas diarias de rehabilitación motórica", señala Alfredo Lerín.

En este sentido, pocas personas pueden apoyarse aún en las nuevas tecnologías o en la robótica por su elevado coste, ya que apenas están presentes en los centros públicos.

"Aun así, desde la fisioterapia combinamos otros recursos en los procesos de rehabilitación, para suplir esas carencias", concluye Óscar Yepes.

Intervención inmediata

El ictus puede afectar a cualquier persona, pero **el 90% de los casos están asociados a factores de riesgo modificables** (como hipertensión, tabaquismo, diabetes mellitus, hipercolesterolemia, estrés u obesidad) y un estilo de vida saludable.

La intervención inmediata es fundamental. **Las enfermedades cerebrovasculares agudas o ictus provocaron 24.558 muertes en 2022** y representan la **tercera causa de fallecimientos en España**, por detrás de la Covid-19 y de la cardiopatía isquémica, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE).

Entre las **señales de alarma** están: pérdida de fuerza, movimiento o de sensibilidad en un lado del cuerpo (generalmente afecta a la cara, brazo o pierna); dificultad repentina para hablar o entender lo que le dicen; desequilibrio o incapacidad para caminar, pérdida total o parcial de visión o dolor de cabeza especialmente intenso.

Entradas recientes

- [Nuevas tecnologías y robótica frente al ictus](#)
- [Nuevo canal de Whatsapp](#)
- [Congreso sobre Derecho Sanitario](#)
- ["Chicago", el musical, con descuento](#)
- [Recorre las calles de Pompeya](#)

Noticia relacionada



Vida saludable

DIFICULTAN EL SUEÑO

Los alimentos que no se deben comer a partir de las 7 de la tarde, según una nutricionista

¿Sabías que ciertos alimentos pueden hacer que tengas problemas para conciliar el sueño e, incluso, favorecer el insomnio? Evítalos desde última hora de la tarde para prevenirlo



Ciertos alimentos, como los hidratos de carbono simples, dificultan el sueño. (Pexels/Sarah Chai)

Más información

- [3 técnicas para aliviar la ansiedad por la noche y conseguir dormir, más allá de la meditación](#)
- [7 cenas fáciles con alimentos que aceleran el metabolismo de noche](#)

Por **María Serralta**

27/10/2023 - 05:00



¿Sabías que, según la Sociedad Española de Neurología, el 35% de la población adulta tiene **trastornos del sueño**? Entre ellos, dificultad para conciliarlo o mantenerlo, o problemas de **insomnio** de distinto tipo.

Si te cuesta conciliar el sueño, o tienes la sensación de levantarte más cansado de lo que te acostaste, **puede que algo estés haciendo mal sin darte cuenta y que esté sabotando tu descanso**. Por ejemplo, ingiriendo en las cenas algún alimento que dificulte que duermas bien.

El exceso de energía o las digestiones pesadas pueden arruinar el sueño nocturno. (Pexels/Alina Matveycheva)

La **melatonina** es una hormona que se produce en la **glándula pineal del cerebro**, y que, además de llevar a cabo otras funciones, **regula los ciclos de sueño y vigilia**. A partir de los 30 años aproximadamente su producción se reduce considerablemente, precisamente la edad a la que empiezan a aparecer los problemas relacionados con conciliar o mantener el **sueño**.

Por eso, en muchos casos se recomienda tomar un **suplemento de melatonina, alimentos ricos en esta hormona** (como la avena, el arroz o el maíz, que son los que la contienen en mayor medida), **o bien alimentos ricos en triptófano**, un aminoácido esencial precursor de la melatonina, que favorecen la relajación y la tranquilidad, además de ayudar a conciliar el sueño. **Pavo, nueces o semillas** son algunos alimentos con alto contenido en triptófano.

Entre los muchos beneficios de las nueces destaca su alto contenido en triptófano. (Pexels/Engin Akyurt)

Además, como explica la psiconutricionista Sonia Lucena, **hay determinados alimentos que no debemos ingerir a partir de las 7 de la tarde porque pueden alterar el sueño**. Así, entre ellos destaca que **"debemos evitar los carbohidratos simples, porque aportan energía de forma rápida, casi inmediata**. Por eso son apropiados, por ejemplo, tras hacer ejercicio. Sin embargo, de cara a la noche, no es recomendable porque aportan mucha más energía que la que vamos a consumir antes de dormir".

La experta añade, también, que la cafeína, al igual que la teína, son excitantes, y también están contraindicadas a partir de las 7 de la tarde si buscamos un buen descanso: **"Si lo que queremos es ir conduciendo a nuestro organismo a la calma y la tranquilidad para poder dormir bien, no debemos tomar excitantes**, porque vamos a conseguir el efecto contrario", advierte.

Ni café, ni té: evítalos desde las 19.00 horas. (Pexels/Los Muertos Crew)

Por otra parte, comenta que tampoco deberíamos tomar alimentos picantes para cenar, puesto que **“el picante estimula el sistema nervioso, y activa la producción de hormonas como la adrenalina, lo que dificulta la relajación”**. Además el picante puede producir reflujo, lo que puede ser un factor más a la hora de dificultar el descanso.

Vida saludable

    
El redactor recomienda

Foto: El probiótico que acelera el metabolismo y que podemos tomar todos los días. (Pexels/Any Lane)

El probiótico que acelera el metabolismo y que podemos tomar todos los días

Sara Castellanos

Foto: Evita la caída del pelo con estos alimentos clave, según el nutricionista Pablo Ojeda. (Pexels/Makafood)

Evita la caída del pelo con estos alimentos clave, según el nutricionista Pablo Ojeda

Sara Castellanos

Foto: Alimentos saludables para cenas que aceleran el metabolismo. (Freepik)

7 cenas fáciles con alimentos que aceleran el metabolismo de noche

Raquel Pérez

PUBLICIDAD



VI CONGRESO MUJER EXECUTIVA 360
MUJER ES PODER

VI CONGRESO MUJER EXECUTIVA
PRESENCIAL Y ONLINE
EDIFICIO BADAJOZ SIGLO XXI
ENTRADAS DISPONIBLES EN WWW.AL

(<https://regiondigital.com/publicidad/count/1620>)

27 Oct 2023 | Suscríbete al Newsletter
(</usuarios/alta/>)

 (</noticias/hemeroteca/>) |

 (<https://www.facebook.com/RegionDigitalExtremadura>)

 (https://twitter.com/Region_Digital)

 (</rss/>)

Región**Digital**.com

(</index.php>)

Inicio ([/](#)) / Badajoz y Provincia (</noticias/4-badajoz-y-provincia/>) / Extremadura registra una media de 5 ictus al día, rondando los 2.000 casos al año

Es la segunda causa de muerte de España

Extremadura registra una media de 5 ictus al día, rondando los 2.000 casos al año

Según el Hospital Quirónsalud Clideba, controlando los factores de riesgo, como la hipertensión o la obesidad, se podrían reducir hasta un 90% los ictus.

([/#facebook](#))

([/#twitter](#))

([/#pinterest](#))

([/#linkedin](#))

([/#email](#))

([/#print](#))

26 octubre 2023



Foto: Hospital Quirónsalud Clideba.

El ictus es un trastorno brusco del flujo sanguíneo cerebral que altera, de forma transitoria o permanente, la función de una determinada región del encéfalo. Este trastorno representa la segunda causa de muerte en España y es la primera en el caso de las mujeres. La prevalencia es de 180 casos por cada 100.00 habitantes, lo que supone que en Extremadura se diagnostican cerca de 2.000 casos anuales.

Además de los fallecimientos, según los datos de la Sociedad Española de Neurología, los ictus representan la primera causa de discapacidad adquirida en personas adultas y es la segunda causa de demencia.

Así pues, coincidiendo con la conmemoración este domingo, 29 de octubre, del Día Mundial del Ictus, el neurólogo Alberto González Plata, del Hospital Quirónsalud Clideba, advierte de la importancia de trabajar en la prevención, puesto que hay una serie de factores que son genéticos y no se pueden alterar, pero el 90% de los casos se podrían evitar con una serie de medidas que nos permitieran controlar los elementos de riesgo, además incorporar un estilo de vida saludable.

En esta línea, el experto de Quirónsalud recuerda que la hipertensión arterial, el colesterol, el azúcar, la obesidad o el consumo de tabaco y alcohol son factores sobre los que podemos influir y que son el mayor desencadenante de un ictus, por lo que hay que realizar ejercicio físico de manera regular, controlar adecuadamente la alimentación y "evitar el tabaco y el alcohol".

Tal y como informa el Hospital Quirónsalud Clideba en una nota de prensa, el ictus es la interrupción de la circulación de sangre que llega al cerebro. Existen dos tipos: El ictus isquémico que es más frecuente y se da en el 80% de los casos provocado por la obstrucción de una arteria cerebral que evita que llegue el oxígeno y la glucosa de manera normal al cerebro; y el ictus hemorrágico, que se da en el 20% de los casos y se presenta cuando se rompe un vaso sanguíneo dentro del encéfalo. En cualquiera de estos casos, la sangre no llega a una determinada zona del cerebro, de modo que las células nerviosas afectadas no reciben oxígeno y mueren.



SÍNTOMAS QUE NOS ALERTAN DE ESTAR PADECIENDO UN ICTUS

El facultativo de Quirónsalud ha recordado que los ictus se producen, generalmente, de forma brusca e inesperada, aunque hay una serie de síntomas que nos pueden advertir de que se está dando este trastorno.

Los principales son la alteración brusca en el lenguaje, con dificultad para hablar o entender. También la pérdida repentina de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo (se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades). La alteración de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble, o la pérdida brusca de coordinación o equilibrio también son síntomas de que se está sufriendo un ictus.

En el caso de sufrir alguno de estos síntomas o la combinación de ellos, el doctor González Plata recomienda acudir con rapidez a buscar el diagnóstico de un facultativo, puesto que el tiempo y la rapidez son primordiales para atajar este tipo de trastornos. De hecho, el resumen que hace el doctor es que "el tiempo es cerebro".

Y es que, según datos de la Sociedad Española de Neurología, por cada minuto en el que la circulación de sangre al cerebro se interrumpe podemos llegar a perder casi dos millones de neuronas y una hora supone un envejecimiento cerebral de 3,6 años, por lo que el Dr. González Plata ha insistido en la importancia de buscar con premura atención médica de urgencias.

MÁS JÓVENES

Por último, el facultativo llama la atención también sobre la importancia de que las personas jóvenes también estén pendientes sobre los ictus, puesto que se ha relacionado siempre con personas de edad avanzada y con múltiples enfermedades asociadas, pero "lo cierto es que esta inercia está cambiando".

Los factores de riesgo se controlan mejor y es común encontrar esta afectación en personas cada vez más jóvenes y sin dichos factores de riesgo. En las últimas dos décadas ha aumentado un 25% el número de casos de ictus entre las personas de 20 a 64 años.

En definitiva, el neurólogo Alberto González Plata ha insistido en que con una adecuada prevención se pueden evitar 9 de cada 10 ictus por lo que es fundamental tener un estilo de vida saludable y controlar la hipertensión o el colesterol alto. En el caso de notar algún síntoma se debe acudir con urgencia a buscar ayuda sanitaria para evitar consecuencias mortales o secuelas irreversibles.

QUIRÓNSALUD

Cabe recordar que Quirónsalud es el grupo de salud líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Además de su actividad en España, está también presente en Latinoamérica, particularmente en Colombia y Perú.

Conjuntamente, cuenta con más de 50.000 profesionales en más de 180 centros sanitarios, entre los que se encuentran 59 hospitales con más de 8.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializado y de prestigio internacional.



Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud

Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

Del mismo modo, el Grupo trabaja en la promoción de la docencia (diez de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por el Ministerio de Ciencia e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones.

Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

