

- [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

Nutrición

[Este es el truco más fácil para conseguir que los plátanos no se pongan negros](#)

Recetas

[8 recetas de dulces y pasteles 'terroríficos' y súper fáciles para la noche de Halloween](#)

Psicología y bienestar

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

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

[Neurología](#) · [Ictus](#)

10 datos para entender el ictus: cómo evitar qué ocurra y señales para identificarlo más rápido

El ictus no es cosa de gente mayor, hay que desechar del todo esta idea. Las cifras muestran que cada vez es más habitual en adultos jóvenes y eso es por culpa de la hipertensión que no se controla, la obesidad o el colesterol.

Actualizado a 29 de octubre de 2023, 10:45



Se calcula que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35%.



[Eva Mimbreno](#)

Periodista especializada en salud

Cuando la **circulación cerebral se interrumpe** por el motivo que sea, sufrimos un [ictus](#). Popularmente esta situación también se denomina **derrame o infarto cerebral, embolia, trombosis...**

Artículo relacionado

[Cómo saber si sufres un ictus: 6 pruebas que podrían detectarlo](#)

El cerebro es un órgano que reclama un **20% de la sangre que circula por el organismo para funcionar correctamente**. Por eso, si el flujo se corta aunque sea por poco tiempo, las células del área que no reciben riego mueren.

Y no es algo que se deba relacionar con gente mayor. Aunque la mayoría ocurre en personas a partir de los 65 años, según datos de la Sociedad Española de neurología, entre el **10-15% de los casos se dan en personas menores de 45 años**. Además, alertan que un 25% de población va a sufrir un ictus en algún momento de su vida y si no aumenta su prevención, **en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35%**.

Lógicamente, **las secuelas que puede provocar son más o menos graves según la zona del cerebro a la que afecte** y la intensidad del ataque.

El 29 de octubre se celebra el Día Mundial del Ictus, buen momento para recordar que, a pesar de que **la incidencia de este trastorno que puede tener consecuencias trágicas es muy alta**.

Se ha demostrado que muchos podrían evitarse, y **si ocurre pero se actúa rápido puede no dejar secuelas**.

∞



1 | 10 Es posible prevenirlo

Es cierto que con la edad las arterias ya no son tan elásticas y se pueden formar placas de ateroma en los vasos sanguíneos. Por eso **a partir de los 55 años el riesgo de sufrir un ictus se duplica cada 10 años**. También tener antecedentes familiares de ataque cerebrovascular aumenta la predisposición a sufrirlo.

- Sin embargo, **está demostrado que ni la edad ni la genética sirven de excusa**. La Dra. Alonso de Leciana asegura que "no hay que dar la impresión de que no se puede hacer nada. Las medidas de prevención funcionan".
- Se sabe que **un 80-90% de los ictus se deben a factores de riesgo que pueden controlarse** con hábitos de vida saludables.



2 | 10 Se produce un ictus cada 6 minutos

La [Dra. María Alonso de Leciñana](#), [Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología](#), asegura que este dato (¡un ictus cada 6 minutos!) es muy gráfico para hacernos una idea de la relevancia de esta enfermedad.

- "En España, aproximadamente 120.000 personas lo sufren cada año. **Es la segunda causa de muerte en general y la primera entre las mujeres**", afirma la Dra. Alonso.
- Además de los factores de riesgo compartidos con los hombres, "en ellas se suman otros factores adicionales, como la mayor esperanza de vida o la hipertensión durante el embarazo", aclara la doctora.



3 | 10 Controlar la tensión aleja el ictus

La hipertensión incrementa hasta 5 veces las probabilidades de sufrir este trastorno. De hecho, si se controlara este factor se reduciría hasta casi la mitad las muertes por ictus.

- La tensión alta mantenida en el tiempo debilita los vasos sanguíneos, lo que eleva las probabilidades de que se acaben rompiendo, produciendo un ictus hemorrágico.
- Pero es que, además, la hipertensión favorece también la arteriosclerosis (las arterias se estrechan y endurecen), con lo que aumentan las posibilidades de que un coágulo las obstruya y provoque un ictus isquémico.
- Limitar el uso de la sal en la cocina y evitar los alimentos ricos en sodio (embutidos, snacks, precocinados, encurtidos, ahumados...) es el primer paso para mantener la tensión bajo control.

4 | 10 Su relación con un abdomen abultado

La obesidad se considera un factor de riesgo de ictus, pero si los kilos se acumulan en el abdomen todavía es más peligroso.

- Un estudio de la Clínica Mayo (EE. UU.) revela que **la grasa que se deposita alrededor de las vísceras** tiene unas características metabólicas diferentes a las del resto del cuerpo que la convierten en más dañina.
- **Hace que suba el colesterol malo y baje el bueno, aumenta la presión arterial, y afecta al metabolismo del azúcar** favoreciendo la diabetes. Todo ello dispara el riesgo de infarto tanto cardíaco como cerebral.
- Incluso aunque no tengas sobrepeso, **si acumulas grasa en el abdomen tu riesgo de padecerlo es más elevado.**
- Además de hacer dieta para perder peso, está demostrado que **los ejercicios de resistencia (entrenamiento con pesas) son especialmente efectivos para combatir el "cinturón abdominal"** porque desarrollan músculo que, a su vez, estimula la pérdida de grasa.

5 | 10 Conviene vigilar el azúcar en sangre

La **glucosa en sangre actúa como un auténtico tóxico que acelera el proceso de envejecimiento vascular**, lo que afecta a todos los vasos sanguíneos del organismo, incluidos lógicamente los del cerebro.

- Por eso es clave que **las personas que tienen diabetes procuren controlar su glucosa al máximo.** Y si no la sufres, toma medidas para reducir el riesgo.
- **La diabetes tipo 2 se debe básicamente a una alimentación rica en azúcares y grasas, y a la falta de ejercicio.**
- Además, **las personas que padecen diabetes suelen tener la tensión y el colesterol altos y su riesgo de arteriosclerosis es mayor**, lo que dispara aún más las probabilidades de sufrir todo tipo de cardiopatías.
- No basta con reducir el consumo de azúcar de mesa o de dulces. **Los hidratos de carbono simples** (pan blanco o cualquier tipo de cereal refinado) **favorecen unos niveles de glucosa altos** en sangre.
- Y aunque no llegues a ser diabético, **si tu glucosa suele estar un poco alta ya tienes mayor tendencia a sufrirlo**, tal y como revela un estudio de la Universidad de California.

6 | 10 Si tienes arritmias aumenta tu riesgo

En especial, debes tomar precauciones si sufres **fibrilación auricular**, que es el tipo de [arritmia](#) más frecuente. De hecho, se sabe que más del 50% de los ictus isquémicos son la consecuencia de un mal control de esta alteración.

- El ritmo cardíaco anormal que se produce en este tipo de afección **favorece que la sangre se acumule en el corazón y se formen coágulos** que pueden causar un accidente cerebrovascular si se liberan.
- Si **padeces palpitaciones con frecuencia podrías sufrir esta alteración**, así que ve al médico.

7 | 10 El colesterol alto te predispone

A pesar de que este factor se asocia más con el infarto cardíaco, el [colesterol alto](#) también abona el terreno para que se produzca un ictus, sobre todo en menores de 45 años. De hecho, **se sabe que mantenerlo a raya reduce el riesgo hasta un 31%**.

- La razón es que **el exceso de colesterol en sangre va formando placas de grasa en las arterias y acaba estrechándolas**. Esto aumenta en gran medida el riesgo de ictus isquémico, ya que los coágulos pueden quedar "atrapados" con mayor facilidad.
- En algunos casos **puede ser hereditario (hipercolesterolemia familiar) y puede requerir el control con fármacos**. Pero si no se da esta circunstancia, una dieta sana y ejercicio son suficientes para mantener unos niveles óptimos de colesterol.
- **Reducir los alimentos ricos en grasas saturadas y trans** (carnes rojas, lácteos enteros, precocinados, bollería...) **te ayudará** a mantener a raya el colesterol malo (LDL).
- También es importante aumentar el bueno (HDL). Para ello **consume alimentos ricos en ácidos grasos beneficiosos** como el aceite de oliva virgen extra, los frutos secos, la semillas de lino o el pescado azul.

8 | 10 Actuar rápido salva vidas

La Dra. Alonso de Leciana asegura que "en el peor de los casos, **si se actúa dentro de las 4 horas siguientes al inicio de los síntomas pueden evitarse en gran medida las secuelas cerebrales** que se derivan de un ictus".

Y remarca la frase "en el peor de los casos" porque **si la intensidad del evento es menor incluso puede haber un margen de 24 horas** para actuar.

- Obviamente, como es imposible calcular la gravedad del episodio cerebrovascular, **el consejo es llamar sin demora al 112** para contactar enseguida con los servicios de Emergencias.
- Cuando los médicos reciben un aviso sobre un posible ictus **se activa un protocolo de rápida actuación llamado "Código Ictus"** para trasladar al paciente cuanto antes a una unidad especializada.

9 | 10 Así funciona el Código Ictus

Una vez en el hospital, tras una exploración rápida, **se realiza un TAC cerebral para confirmar el diagnóstico** y si es positivo, el paso siguiente es restaurar cuanto antes el flujo sanguíneo para evitar lesiones en este órgano.

- **Ante un ictus isquémico se administran fármacos para disolver el coágulo sanguíneo.** Si son insuficientes, se puede llevar a cabo una técnica endovascular (se introducen dispositivos mecánicos como un catéter) que permite llegar al cerebro y retirar el trombo.
- **En caso de ictus hemorrágico pueden administrarse fármacos para taponar el vaso sanguíneo roto** o puede ser necesaria una cirugía.

10 | 10 Objetivo: nadie con secuelas

La Dra. Alonso de Leciana asegura que "se ha avanzado muchísimo en el tratamiento del ictus en fase aguda y los fármacos son muy efectivos, con lo que **han disminuido en gran medida el número de pacientes que quedan con secuelas**.

- Aun así **todavía hay un 30% de personas que las sufren y requieren rehabilitación** para estimular en la medida de lo posible la parte del cerebro dañada. Pero esto quizá cambie en un futuro próximo porque se está investigando mucho en este sentido.
- La ciencia ya ha demostrado que **el cerebro se puede reparar porque tiene mecanismos de plasticidad que permiten que las células dañadas puedan recuperarse** o ser sustituidas por otras.
- Para lograr este objetivo **se está trabajando con factores de crecimiento o células madre** que estimulan esa reparación. Y los resultados son muy esperanzadores".

-
-
-
-

- [Cerebro](#)

Loading...

Newsletter

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

[APÚNTATE](#)

Web acreditada por:

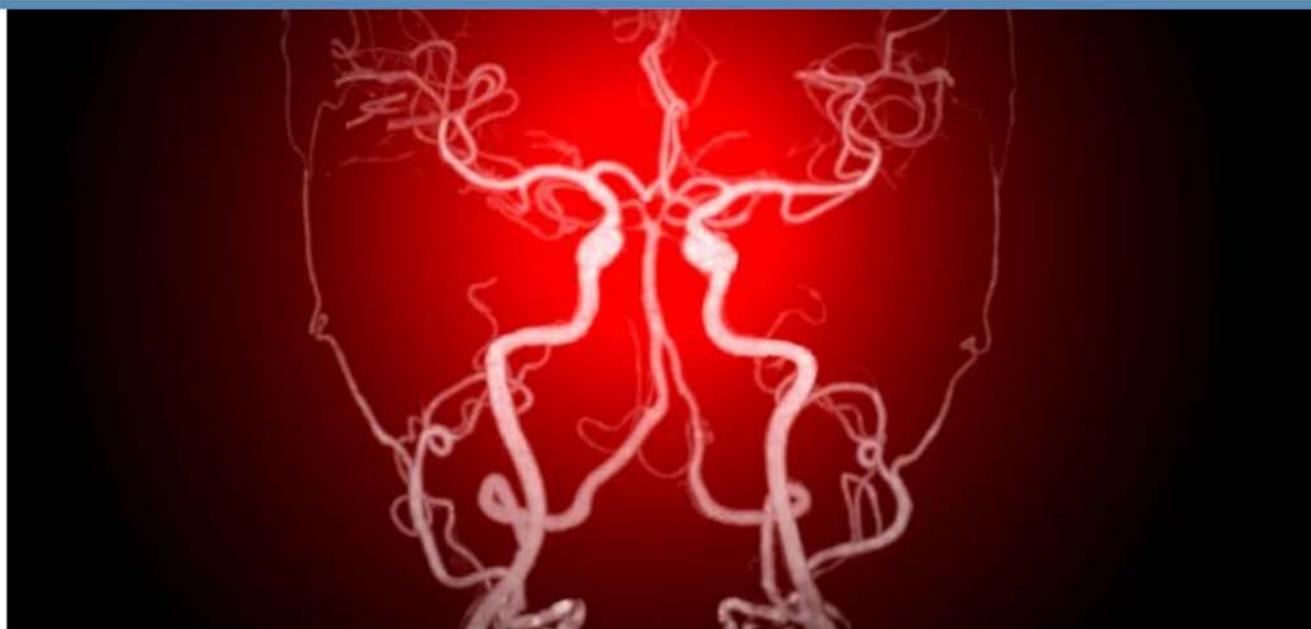
Entidades sanitarias colaboradoras:



ÚLTIMA HORA

¡YA TENEMOS CANAL EN WHATSAPP! ÚNETE DESDE AQUÍ PARA ESTAR AL TANTO DE TODAS LAS NOTICIAS DE OKDIARIO

Cómo actuar en caso de ictus: reconocer los síntomas puede ser vital



OKDIARIO

27/10/2023 07:00 ACTUALIZADO: 27/10/2023 07:00

✓ Fact Checked

Según la Sociedad Española de Neurología, **cada año 120.000 personas en nuestro país sufren un ictus**. Una parálisis provocada por una lesión cerebral súbita (una hemorragia, o un infarto) que puede conllevar la pérdida de funciones cerebrales. Para poder entender la gravedad de un ictus, y sobre todo evitar que las consecuencias sean aún más graves, es necesario saber reconocer los síntomas y cómo actuar.

¿Cómo reconocer si alguien está sufriendo un ictus?

El ictus, tal y como explica el **Dr. Mirko Alavena**, especialista en neurología del Hospital Quirónsalud Torrevieja, está provocado por una lesión en una parte del cerebro, ya sea por un infarto (hemorragia).



COMPARTIR:

TeleMadrid

Compartir en

<https://www.telemadrid.es>

NOTICIAS

A LA CARTA

ONDA MADRID

OCIO

TV DIRECTO ([HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/EMISION-EN-DIRECTO-TELEMADRID](https://www.telemadrid.es/emision-en-directo-telemadrid))**Buenos Días Madrid: Tiempo de tertulia (<https://www.telemadrid.es/emision-en-directo-telemadrid>)****EL TIEMPO (/PROGRAMAS/BUENOS-DIAS-MADRID/VIERNES-NUBOSO-CON-TEMP)****Viernes nuboso con temperaturas en descenso en Madrid (/programas/buenos-dias-madrid/Viernes-nuboso-con-temperaturas-en-descenso-en-Madrid-2-2609759001--20231027072338.html)****Noticias (<https://www.telemadrid.es/noticias/>)**

Facebook



TikTok

in

CAMBIO DE HORA ([HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/CAMBIO-DE-HORA/](https://www.telemadrid.es/tag/cambio-de-hora/))

Aumento de accidentes, menor concentración e insomnio, los efectos del cambio de hora

En la madrugada del sábado al domingo 29 de octubre acaba el horario de verano y empieza el de invierno, por lo que a las 03:00 horas, el reloj se retrasará 60 minutos, es decir, a las 02:00 horas

Afecta más a los niños y ancianos debido a que tienen "una menor adaptabilidad y sufren un sueño mucho más fragmentado con muchísimos despertares"





prolongar hasta dos semanas, según los expertos.

En la **madrugada del sábado al domingo 29 de octubre** acaba el horario de verano y empieza el de invierno, por lo que a las 03:00 horas, el reloj se retrasará 60 minutos, es decir, a las 02:00 horas.

"Los cambios bruscos de horarios provocan que nuestro **sistema neurohormonal**, de cortisol, de melatonina, de serotonina, de colesterol, que tiene su propio círculo biológico, se desajuste notablemente", ha subrayado el coordinador del Grupo del Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Gonzalo Pin.



¿Cuándo se cambia la hora en España este 2023? (<https://www.telemadrid.es/noticias/sociedad/Cuando-se-cambia-la-hora-en-Espana-este-2023-0-2594140596--20230905020050.html>)

En este sentido, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta, ha explicado que las personas tienen **dos ciclos que controlan el sueño**, un ciclo interno -que marca los ritmos- y otro controlado por la liberación de melatonina.

×

Además, el neurólogo ha recalcado que **los trastornos se registran "más en España que en otros países"** porque está fuera de la franja horaria que le corresponde", ya que, siendo el país europeo más al oeste, se sigue manteniendo el horario de los del este.

"Tenemos un problema, porque **anochece más tarde que en el resto de países** con lo cual la intensidad del sol nos está bloqueando la liberación de melatonina y nos acostamos más tarde", ha añadido Porta. Los mayores y los niños, los más afectados.



"El cambio horario no tiene sentido", dicen los expertos en trastornos del sueño (<https://www.telemadrid.es/noticias/sociedad/El-cambio-horario-no-tiene-sentido-dicen-los-expertos-en-trastornos-del-sueno-0-2544645519--20230324101246.html>)

Celso Arango, académico de número de la Academia de Medicina en la especialidad de Psicología Médica, ha resaltado que el cambio de hora **afecta más a los niños y ancianos** debido a que tienen "una menor adaptabilidad y sufren un sueño mucho más fragmentado con muchísimos despertares". Esto supone que se despierten ante cualquier cosa "atípica o anómala" que suceda, ha explicado el psiquiatra.

Sin embargo, Porta detalla que "la mayoría de las personas no sienten nada o las alteraciones orgánicas les duran entre dos y cinco días", pero ha aclarado que **personas que padecen enfermedades** -neurodegenerativas (como el alzheimer), insomnio, migraña o depresión- les puede durar más tiempo, incluso una o dos semanas.

Cómo mitigar los trastornos

"**La higiene del sueño es fundamental**", ha destacado el también psiquiatra Arango, que aconseja, entre otras cosas, no tomar estimulantes por la tarde, realizar ejercicio moderado durante el día, no justo antes de acostarse, levantarse en vez de permanecer en la cama sin poder dormir, y mantener unos patrones estables de sueño".

Además, los expertos coinciden en la necesidad de **ir adaptando los horarios unos días antes** de que se produzca el cambio de hora.



Los mejores consejos para adaptarse al cambio de hora (https://www.telemadrid.es/programas/madrid-directo/Los-mejores-consejos-para-adaptarse-al-cambio-de-hora-2-2500569967--20221028033409.html)

¿Cambiar la hora es beneficioso?

Los expertos han concluido que **"lo ideal" sería no hacer los cambios de horario**, ya que diversas sociedades científicas, entre ellas la del Sueño y Cronobiología de la AEP, han demostrado que se generan "diferentes problemas de conducta y salud pública".

El **gasto económico que justificó el cambio de hora en 1974**, con la primera crisis del petróleo para aprovechar mejor la luz del sol y ahorrar electricidad, en la actualidad ya no lo acredita, en palabras del doctor Pin.

También Arango aconseja **no forzar el cuerpo dos veces al año** a unos "cambios contra natura", especialmente porque "ya tenemos un desfase respecto al horario solar, y el cambio produce un desfase aún mayor".

En el olvido la iniciativa para suprimir el cambio horario

La **Unión Europea** recomendó a los Estados miembros que acabaran con estos cambios horarios: lo hizo antes de la pandemia y la llegada del coronavirus hizo que el tema cayera en el olvido .

En **septiembre de 2018** la Comisión Europea propuso acabar con el cambio de hora en 2019 tras una encuesta pública que recabó un número récord de respuestas (4,6 millones) y que reveló que mayoritariamente (un 84 %) los ciudadanos europeos querían terminar con esa práctica.

"Lo suyo, en España en este caso, sería quedarnos con el horario que más se acerque a nuestro **meridiano**, que es el de invierno", ha zanjado el pediatra Gonzalo Pin.

×



SOCIEDADES

En España, el 25% de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida, pero solo un 50% de la población reconoce sus síntomas

El ictus constituye la segunda causa de mortalidad en las mujeres españolas y la tercera causa en ambos sexos

26 de octubre de 2023



Redacción

Cada año, el 29 de octubre se celebra el **Día Mundial del Ictus** con el fin de

concienciar sobre est:
de riesgo y cómo prev
principales causas de



La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** ha aprovechado esta ocasión para dar a conocer más aspectos sobre este trastorno. En España, cada año se producen 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 y que, 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.

“Cuando un ictus ocurre, estamos hablando de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación. 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 SEN. *“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”.*

“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”

Cada minuto cuenta

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 **llar emergencias con síntomas de**

ictus, solo se llega a u
atienden actualment



*“El Código Ictus 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. 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**.*

“Es fundamental que toda la población conozca en qué consiste en esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta”

Síntomas

Por esa razón, desde la SEN recuerdan algunos de los síntomas. Entre ellos destacan la pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo, dificultad para hablar o entender, alteración brusca de la visión, falta brusca de la coordinación o el equilibrio y 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”

“Aunque la edad es uno de los factores que, en conjunto, contribuyen hasta el 90% de los casos de ictus, al controlar adecuadamente los factores de riesgo modificables de esta enfermedad”, destaca la Dra. M^a Mar Freijo.



Factores de riesgo

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.

“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.

B1 , ICTUS , SEN , SOCIEDADES



Conócenos



27 OCTUBRE, 2023

PATROCINIOS Y COLABORACIONES

VERSIÓN IMPRESA

SOBRE NOSOTROS

ESPACIOS PUBLICITARIOS

VIVIR EN DIGITAL

ENTREVISTAS

Ediciones

MADRID CAPITAL ▾

ALCORCÓN ▾

ARROYOMOLINOS ▾

FUENLABRADA ▾

GETAFE ▾

LEGANÉS ▾

MÓSTOLES ▾

SEVILLA ▾

CÁDIZ ▾

MÁLAGA ▾

TOMELLOSO ▾

ÚLTIMA HORA NACIONAL E INTERNACIONAL ▾

ÚLTIMAS NOTICIAS >

[17 septiembre, 2020] La serie especial «C-

BUSCAR ...

Portada » Vivir última hora » Aumento de accidentes, menor concentración e insomnio, efectos del cambio de hora

Versión impresa

Aumento de accidentes, menor concentración e insomnio, efectos del cambio de hora

🕒 27 octubre, 2023 📧 Vivir última hora 💬 Comentarios desactivados



Suscríbete a nuestra Newsletter 📧

NOTICIAS MÁS VISTA: ⤴



Madrid, 27 oct (EFE).- Incremento de accidentes de tráfico y laborales, dificultad de aprendizaje, menor concentración o problemas de insomnio son algunos de los trastornos que puede producir el cambio al horario de invierno y que se pueden prolongar hasta dos semanas, según los expertos.

En la madrugada del domingo 29 de octubre acaba el horario de verano y empieza el de invierno, por lo que a las 03:00 horas, el reloj se retrasará 60 minutos, es decir, a las 02:00 horas.

«Los cambios bruscos de horarios provocan que nuestro sistema neurohormonal, de cortisol, de melatonina, de serotonina, de colesterol, que tiene su propio círculo biológico, se desajuste notablemente», ha subrayado el coordinador del Grupo del Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Gonzalo Pin.

En este sentido, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta, ha explicado que las personas tienen dos ciclos que controlan el sueño, un ciclo interno -que marca los ritmos- y otro controlado por la liberación de melatonina.

Además, el neurólogo ha recalcado que los trastornos se registran «más en España que en otros países porque está fuera de la franja horaria que le corresponde», ya que, siendo el país europeo más al oeste, se sigue manteniendo el horario de los del este.

«Tenemos un problema, porque anochece más tarde que en el resto del mundo, así que el sol nos está poniendo más tarde», ha añadido Porta.

Suscríbete a nuestra Newsletter 



Alcorcón es elegida para el plan ...

publicada el 19

octubre, 2023



Regresan las Fiestas de San Nicasio: ...

publicada el 3

octubre, 2023



Fiestas del Pilar en Zaragoza: descubre ...

publicada el 29

septiembre, 2023



Este Halloween, disfruta en familia en ...

publicada el 9

octubre, 2023



Llega a Fuenlabrada una nueva edición ...

publicada el 29

septiembre, 2023



Carrera Nocturna de Sevilla: horario y ...

publicada el 28

septiembre, 2023



C. A. Todorova, finalista en los ...

publicada el 6

octubre, 2023



Víctor Erice: si «Cerrar los ojos» ...

publicada el 29

septiembre, 2023



Cádiz inicia el plazo de inscripción ...

publicada el 2

octubre, 2023



El Ayuntamiento de Cádiz elabora el ...

publicada el 2

octubre, 2023



Los mayores y los niños, los más afectados

Celso Arango, académico de número de la Academia de Medicina en la especialidad de Psicología Médica, ha resaltado que el cambio de hora afecta más a los niños y ancianos debido a que tienen «una menor adaptabilidad y sufren un sueño mucho más fragmentado con muchísimos despertares».

Esto supone que se despierten ante cualquier cosa «atípica o anómala» que suceda, ha explicado el psiquiatra.

Sin embargo, Porta detalla que «la mayoría de las personas no sienten nada o las alteraciones orgánicas les duran entre dos y cinco días», pero ha aclarado que personas que padecen enfermedades -neurodegenerativas (como el alzheimer), insomnio, migraña o depresión- les puede durar más tiempo, incluso una o dos semanas.

Cómo mitigar los trastornos

«La higiene del sueño es fundamental», ha destacado el también psiquiatra Arango, que aconseja, entre otras cosas, no tomar estimulantes por la tarde, realizar ejercicio moderado durante el día, no justo antes de acostarse, levantarse en vez de permanecer en la cama sin poder dormir, y mantener unos patrones estables de sueño».

Además, los expertos coinciden en la necesidad de ir adaptando los horarios unos días antes de que se produzca el cambio de hora.

¿Cambiar la hora es beneficioso?

Los expertos han concluido que «lo ideal» sería no hacer los cambios de horario, ya que diversas sociedades científicas, entre ellas la del Sueño y Cronobiología de la AEP, han demostrado que se generan «diferentes problemas de conducta y salud pública».

El gasto económico que justificó el cambio de hora en 1974, con la primera crisis del petróleo para aprovechar mejor la luz del sol y ahorrar electricidad, en la actualidad ya no lo acredita, en palabras del doctor Pin.

También Arango aconseja no forzar el cuerpo dos veces al año a uno

Suscríbete a nuestra Newsletter 

ente porque «ya

tenemos un *desfase respecto al horario solar*, y el cambio



produce un desfase aún mayor».

En el olvido la iniciativa para suprimir el cambio horario

La Unión Europea recomendó a los Estados miembros que acabaran con estos cambios horarios: lo hizo antes de la pandemia y la llegada del coronavirus hizo que el tema cayera en el olvido .

En septiembre de 2018 la Comisión Europea propuso acabar con el cambio de hora en 2019 tras una encuesta pública que recabó un número récord de respuestas (4,6 millones) y que reveló que mayoritariamente (un 84 %) los ciudadanos europeos querían terminar con esa práctica.

«Lo suyo, en España en este caso, sería quedarnos con el horario que más se acerque a nuestro meridiano, que es el de invierno», ha zanjado el pediatra Gonzalo Pin.

Andrea Domene y Paula Márquez



« PREVIOUS

El Defensor del Pueblo presenta hoy su informe de abusos sexuales en la Iglesia

NEXT »

La desigualdad autonómica y socio-económica, decisiva en la tasa de alumnado repetidor



Suscríbete a nuestra Newsletter



PUBLICIDAD

SOCIEDAD

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



Sanitarios en una actividad de formación sobre el ictus. EUROPA PRESS

EFE

26/OCT/23-18:49



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.



TREN DEL PIRINEO, LO CONOCES?

Este ferrocarril recorre 65 kilómetros de paisajes increíbles

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.

"La rehabilitación de un paciente tras un ictus debe iniciarse cuando antes"

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 el 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.

El estado de José Luis Gil dos años después de sufrir un ictus: "La vida no va a volver a ser la misma"

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%**.

[SOCIEDAD](#)[ESPAÑA](#)[SALUD](#)

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

«¡Los michelines han desaparecido! Todo ello gracias a este método».

goldentree.es | Patrocinado

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 07 provincias

Ayudas Solares 2023 | Patrocinado

Así es como millones de españoles evitan costos funerarios

El precio medio de un funeral se sitúa cerca de los 4000 €. Este coste puede incrementar considerablemente e incluso duplicarse en grandes ciudades.

El Comparador Seguro | Patrocinado

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

Ayudas solares 2023 | Patrocinado

Un ortopeda revela: ¿Dolor de rodilla? No hagas esto nunca.

Revelado el secreto de los jubilados que se mueven como los adolescentes.

goldentree.es | Patrocinado

¿Cuáles son las profesiones con más futuro?

Los nuevos trabajos del futuro

Repsol | Patrocinado

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias

DdP

Permitir notificaciones

No, gracias

Permitir

ESPAÑA

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



Sanitarios en una actividad de formación sobre el ictus. EUROPA PRESS

EFE

26/OCT/23-18:09



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.

DdP

Permitir notificaciones

No, gracias

Permitir

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 estado de José Luis Gil dos años después de sufrir un ictus: "La vida no va a volver a ser la misma"

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 el covid-19, se ha convertido en la segunda causa de defunción en las españolas y la tercera causa en ambos sexos.

PUBLICIDAD

"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.

Boris Izaguirre sufrió un ictus en las grabaciones de 'El desafío'

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.

Permitir notificaciones

Controlar hipertensión arterial

No, gracias

Permitir

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.

SOCIEDAD ESPAÑA SALUD ICTUS

✉ 📱 🌐 f 🐦

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

Ayudas solares 2023 | Patrocinado

Más información

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

Aprovecha el Renting Flexible de Nissan.

Nuevo Nissan X-Trail | Patrocinado

Ver oferta

¿Conoces Pigment Contorno de Ojos?

Eucerin tiene la solución definitiva para eliminar las ojeras

Eucerin | Patrocinado

Más información

Burgos: Haga esto en lugar de comprar caros paneles solares (¡es genial!)

Casas Solares | Patrocinado

PUBLICIDAD

Más información

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 07 provincias

Ayudas Solares 2023 | Patrocinado

Un médico aconseja: Hígado graso = michelines (Tómate esto cada mañana)

¡Este método para acelerar la pérdida de grasa lo deberían conocer todas las personas!

goldentree.es | Patrocinado

Más información

Terrenos para construir en León, desde 160.000 €

Sí, es Aquí.

Servihabitat | Patrocinado

Más información

NOTICIAS DE HOY

[El Parque de Bombeiros de Pontevedra tendrá una nueva torre de control](#)

[Estados Unidos bombardea posiciones iraníes en Siria e Israel hace una nueva incursión en Gaza](#)

infecciones estacionales



Enfermero sosteniendo una vacuna contra la gripe. (Foto: Archivo)



ITZIAR PINTADO
27 OCTUBRE 2023 | 00:00 H



Archivado en:
ICTUS · VACUNACIÓN · GRIPE

A finales de septiembre, varias comunidades autónomas pusieron en marcha la **vacunación contra la gripe**. Este virus estacional afectó entre el 26 de diciembre de 2022 y el 1 de enero de 2023 a 723 personas. Además, en los meses con **más riesgo de contagio**, los **pacientes diagnosticados** de gripe crecieron significativamente. Esta realidad, según expertos del **Instituto de Salud Carlos III**, se debe a las escasas medidas contra los **contagios** y a la disminución de la **inmunidad en la población**.

En el mes de octubre, las autonomías que no habían iniciado la campaña de vacunación anteriormente, como **Extremadura, Canarias o Castilla-La Mancha**, han comenzado a inmunizar a la población de edad avanzada y a los **grupos más vulnerables**.

Aunque los síntomas más recurrentes son la **fiebre, la tos, el dolor o la fatiga**, existen grupos de riesgo que deben prestar especial atención a este virus. Las personas que han sufrido **patologías cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares o afecciones respiratorias** deben extremar la precaución frente a cualquier virus estacional.

En pacientes de riesgo de padecer un ictus, “se está analizando el efecto de la vacuna de la gripe frente a posibles accidentes cerebrales”

Como medida para reducir los efectos negativos de la gripe en estos pacientes y evitar, en muchos casos, complicaciones o incluso la muerte, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** ha publicado la campaña “vacúnate y evita riesgos”. En concreto, el **Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV)** ha desarrollado diversos materiales informativos para trasladar a la **población de riesgo** la importancia de la vacunación frente a la gripe.

Asimismo, en pacientes de riesgo de padecer un ictus, “se está analizando el efecto de la vacuna de la gripe frente a posibles accidentes cerebrales”, recuerda Freijo. En este contexto, un **estudio de cohortes en Dinamarca** analizó si la vacunación frente a la gripe evitaba el riesgo de padecer **infarto de miocardio, ictus, fallo cardíaco, neumonía o muerte**. “El estudio incluyó 89.818 supervivientes de los que 34.871 estaban vacunados frente a la gripe”, declara la **Asociación Española de Vacunología (AEV)**, un dato mayor comparado con los pacientes no vacunados.

“Las personas que han pasado por ictus pueden tener mayor riesgo de contraer la gripe y sufrir complicaciones más graves”, comienza la infografía publicada por la SEN. La **Dra. M^a del Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (GEECV-SEN)**, ha explicado en declaraciones a **ConSalud.es** cómo afecta la infección en los **pacientes de ictus no vacunados**.

“No es probable que el ictus se repita tras el contagio, pero sí es muy probable que el pronóstico de la enfermedad sea mucho peor”

“Si un paciente con ictus sufre una infección como la gripe, el pronóstico se complica”, declara la coordinadora de GEECV. “Ocurre lo mismo que con los **pacientes crónicos**, siempre es recomendable vacunarse”, añade. “No es probable que el ictus se repita tras el contagio, pero sí es muy probable que el pronóstico de la enfermedad sea mucho peor”, continúa.

Estas declaraciones de la doctora también se trasladan a la infografía de la SEN. La sociedad advierte: “Controla tus factores de riesgo habituales”. Los pacientes con comorbilidades son más vulnerables a cualquier infección, por lo que es recomendable una práctica de **“hábitos saludables y medidas de higiene”**.

Las infecciones causadas por un virus, como ocurre con la gripe, pueden afectar directamente al sistema respiratorio. Entre los síntomas de alerta en pacientes con otras morbilidades, la insuficiencia respiratoria es clave para identificar un empeoramiento de la enfermedad. “La insuficiencia respiratoria es una de las complicaciones más graves que se pueden producir en un paciente de ictus”, destaca Freijo. “Si has sufrido un ictus y se añade una infección respiratoria, **el pronóstico del paciente empeora**”, reitera.

“Continúa con tu medicación habitual”, recuerda la infografía de la SEN, como parte de la adherencia al tratamiento. “Vacúnate de la gripe, protégete, por ti y por los tuyos”, apunta. “Esta es la recomendación principal”, coincide la doctora, “hay que transmitir a los pacientes de riesgo la importancia de vacunarse frente a la gripe”, concluye.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

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

goldentree.es

Descubre el nuevo EQT 100% eléctrico. Diversión familiar.



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://www.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.



CAMBIO DE HORA

Aumento de accidentes, menor concentración e insomnio, efectos del cambio de hora

Andrea Domene y Paula Márquez



AGENCIAS

27/10/2023 07:05

Andrea Domene y Paula Márquez

Madrid, 27 oct (EFE).- Incremento de accidentes de tráfico y laborales, dificultad de aprendizaje, menor concentración o problemas de insomnio son algunos de los trastornos que puede producir el cambio al horario de invierno y que se pueden prolongar hasta dos semanas, según los expertos.

En la madrugada del sábado al domingo 29 de octubre acaba el horario de verano y empieza el de invierno, por lo que a las 03:00 horas, el reloj se retrasará 60 minutos, es decir, a las 02:00 horas.

"Los cambios bruscos de horarios provocan que nuestro sistema neurohormonal, de cortisol, de melatonina, de serotonina, de colesterol, que tiene su propio círculo biológico, se desajuste notablemente", ha subrayado el coordinador del Grupo del Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Gonzalo Pin.



En este sentido, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta, ha explicado que las personas tienen dos ciclos que controlan el sueño, un ciclo interno -que marca los ritmos- y otro controlado por la liberación de melatonina.

Además, el neurólogo ha recalcado que los trastornos se registran "más en España que en otros países porque está fuera de la franja horaria que le corresponde", ya que, siendo el país europeo más al oeste, se sigue manteniendo el horario de los del este.

"Tenemos un problema, porque anochece más tarde que en el resto de países con lo cual la intensidad del sol nos está bloqueando la liberación de melatonina y nos acostamos más tarde", ha añadido Porta.

Los mayores y los niños, los más afectados

Celso Arango, académico de número de la Academia de Medicina en la especialidad de Psicología Médica, ha resaltado que el cambio de hora afecta más a los niños y ancianos debido a que tienen "una menor adaptabilidad y sufren un sueño mucho más fragmentado con muchísimos despertares".

Esto supone que se despierten ante cualquier cosa "atípica o anómala" que suceda, ha explicado el psiquiatra.

Sin embargo, Porta detalla que "la mayoría de las personas no sienten nada o las alteraciones orgánicas les duran entre dos y cinco días", pero ha aclarad 

que personas que padecen enfermedades -neurodegenerativas (como el alzheimer), insomnio, migraña o depresión- les puede durar más tiempo, incluso una o dos semanas.

Cómo mitigar los trastornos

"La higiene del sueño es fundamental", ha destacado el también psiquiatra Arango, que aconseja, entre otras cosas, no tomar estimulantes por la tarde, realizar ejercicio moderado durante el día, no justo antes de acostarse, levantarse en vez de permanecer en la cama sin poder dormir, y mantener unos patrones estables de sueño".

Además, los expertos coinciden en la necesidad de ir adaptando los horarios unos días antes de que se produzca el cambio de hora.

¿Cambiar la hora es beneficioso?

Los expertos han concluido que "lo ideal" sería no hacer los cambios de horario, ya que diversas sociedades científicas, entre ellas la del Sueño y Cronobiología de la AEP, han demostrado que se generan "diferentes problemas de conducta y salud pública".

El gasto económico que justificó el cambio de hora en 1974, con la primera crisis del petróleo para aprovechar mejor la luz del sol y ahorrar electricidad, en la actualidad ya no lo acredita, en palabras del doctor Pin.

También Arango aconseja no forzar el cuerpo dos veces al año a unos "cambios contra natura", especialmente porque "ya tenemos un desfase respecto al horario solar, y el cambio produce un desfase aún mayor".

En el olvido la iniciativa para suprimir el cambio horario



La Unión Europea recomendó a los Estados miembros que acabaran con estos cambios horarios: lo hizo antes de la pandemia y la llegada del coronavirus hizo que el tema cayera en el olvido .

En septiembre de 2018 la Comisión Europea propuso acabar con el cambio de hora en 2019 tras una encuesta pública que recabó un número récord de respuestas (4,6 millones) y que reveló que mayoritariamente (un 84 %) los ciudadanos europeos querían terminar con esa práctica.

"Lo suyo, en España en este caso, sería quedarnos con el horario que más se acerque a nuestro meridiano, que es el de invierno", ha zanjado el pediatra Gonzalo Pin. EFE

adl/pmb.oli/jlp

(Recursos de archivo en www.lafototeca.com cód 21576011 y otros)

MOSTRAR COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO



Precio de la luz hoy 27 de octubre por horas: ¿cuándo es más barata?



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

IA para predecir la respuesta al tratamiento de los pacientes con migraña

Marta de Andrés

5-6 minutos

[Sociedad](#)

Avances

La UPM y ocho hospitales españoles diseñan un algoritmo que permite saber cuanto van a disminuir las crisis a los 3, 6, 9 meses y 12 meses de comenzar la terapia

Uno de los mayores logros que se pueden obtener a través de los sistemas de aprendizaje automático que ofrecen las herramientas de inteligencia artificial es el de **saber cómo va a funcionar un determinado tratamiento en un paciente concreto antes de haber comenzado a usarlo**. Los beneficios son evidentes: ahorro de tiempo y sufrimiento para el enfermo, mayor adherencia al fármaco, eliminar la toxicidad que puede venir aparejada con los cambios de tratamiento, una toma de decisiones personalizada y un ahorro de recursos para el sistema sanitario, entre otros.

Para crear estas precisas calculadoras que indican el beneficio en la vida real de determinados tratamientos se necesita

recabar un amplio número de datos de pacientes que permitan al algoritmo ofrecer respuestas basadas en un criterio objetivo. Esto es lo que han hecho **investigadores de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM)** para desarrollar una herramienta basada en inteligencia artificial que **predice la respuesta de los pacientes con migraña a los nuevos tratamientos** -anticuerpos monoclonales anti-CGRP, que ha mostrado mucha más eficacia que los convencionales, pero tienen un alto coste- permitiendo así a los neurólogos anticipar el **porcentaje de respuesta a 3, 6, 9 y 12 meses**.

Para crearla, los autores han utilizado algoritmos de aprendizaje automático sobre **datos de 712 pacientes de ocho hospitales españoles** (Hospital Universitario de la Princesa de Madrid, Hospital Clínico Universitario de Valladolid, Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Hospital de La Paz, Hospital Clínico San Carlos, Hospital Universitario Fundación Alcorcón, Hospital Universitario de Fuenlabrada, y Hospital Universitario Severo Ochoa). Sin embargo, no han usado datos personales sino variables relacionadas con el número de crisis que el afectado refirió al neurólogo en el trimestre anterior, el actual o evaluaciones de formularios habituales en la práctica clínica. De este modo, han hecho un uso "seguro, transparente y justo de la inteligencia artificial", señalan los autores.

Usando esta calculadora, cuyo desarrollo y resultados han sido publicados en *European Journal of Neurology*, los especialistas pueden **anticipar si el número de crisis mensuales del paciente va a disminuir en un 30% (respondedor), un 50% (buen respondedor) o un 75% (súper-respondedor)**. Si el resultado predicho por la herramienta no es favorable, se podrá suspender el tratamiento y continuar con otro si así lo considera el médico.

El desafío de la migraña

La migraña es una de las enfermedades más comunes para la que todavía no existe una solución definitiva. Los nuevos tratamientos han supuesto un antes y un después en su abordaje, ya que son los primeros diseñados ad hoc para tratar esta patología. Actualmente, se comercializan en España tres medicamentos autoinyectables, uno intravenoso y pastillas anti CGRP. Sin embargo, aún no se conoce a que tipo de pacientes benefician más y **si son coste-efectivos para el grueso de afectados frente a los fármacos convencionales-** los preventivos, que se administran periódicamente para reducir el número e intensidad de las crisis, y los de fase aguda, que se toman cuando aparece el dolor- **y la toxina botulínica.**

De origen neurológico, es una enfermedad altamente incapacitante, que a veces suele confundirse con un fuerte dolor de cabeza. Es la **tercera enfermedad más prevalente en el mundo y la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años.** Afecta al 12% de la población, siendo las mujeres mucho más propensas a sufrirlo. La Sociedad Española de Neurología afirma que un millón y medio de españoles sufre sus consecuencias. Cada episodio de migraña puede variar en intensidad, duración y síntomas, dificultando el tratamiento efectivo. Por tanto, **no todos los medicamentos son igual de eficaces en todos los pacientes, lo que podría demorar encontrar el tratamiento más adecuado para cada uno.**

"Nuestra herramienta puede desempeñar un papel importante en la **mejora de la predicción de la respuesta** al tratamiento anti-CGRP en un **entorno del mundo real** y podría servir como ayuda para el sistema de apoyo a las decisiones. Hasta donde

sabemos, esta es la **primera herramienta desarrollada en este campo** que tiene una posible aplicación clínica práctica y sencilla para los neurólogos que proporcionan este fármaco para tratar la migraña", afirma Josué Pagán, investigador de la Escuela Técnica Superior de Ingenieros de Telecomunicación (ETSIT) de la UPM, según recoge Ep.

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ACEPTAR

Noticias de Salud

Diario digital con noticias de actualidad relacionadas con el mundo de la salud. Novedades, encuestas, estudios, informes, entrevistas. Con un sencillo lenguaje dirigido a todo el mundo. Y algunos consejos turísticos para pasarlo bien

Seleccionar idioma ▼

Menú: Salud Salud infantil Alimentación Vacunación Hospitales Pacientes Medicamentos

26 October 2023

29 de octubre: Día Mundial del Ictus

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

- Cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus.
- El año pasado, en España, más de 24.000 personas fallecieron y más de 34.000 personas desarrollaron una discapacidad por esta enfermedad.
- A pesar de que ante cualquier síntoma de ictus se debe llamar al 112, menos del 50% de la población española reconocería los síntomas de esta enfermedad y sabría cómo actuar.
- Si no aumenta su prevención, en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarían un 35%.
- Hasta el 90% de los casos de ictus se podrían llegar a prevenir.
-

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. 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 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. 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, 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



Servicio de Cirugía General
Vithas Xanit Internacional
El mejor equipo con el mejor equipo.
Pide cita



HC
cancer center
Medicina de precisión frente al cáncer
#Terapias dirigidas #Inmunoterapia #Quimioterapia #Radioterapia

You May Like

Promoted Links by Taboola

30 errores de moda que te hacen parecer más vieja
Trendscatchers

Un estudio evalúa el efecto de la satisfacción durante el parto sobre el resultado obstétrico
Noticias de salud actualidad médica. Información, estudios informes entrevistas Medicina médicos farmacia hospitales ...

Si habla inglés, podría ser elegible para cursos de MBA en línea en EE. UU.
Cursos de MBA en EE.UU. | Anuncios de búsqueda

Vithas, servicio médico oficial del Andalucía Costa del Sol Open de España 2022

Noticias de salud actualidad médica. Información, estudios informes entrevistas Medicina médicos farmacia hospitales ...

Follow Advice of a Legendary Investor: Become a Billionaire
MSQ

Vithas Xanit participa en una guía para pacientes con traumatismo craneoencefálico leve en urgencias
Noticias de salud actualidad médica. Información, estudios informes entrevistas Medicina médicos farmacia hospitales ...



Título de Asociación en todo la Costa del Sol
952 58 08 17
CONOCE MÁS
Círculo Ocular Dr. Tirado
@InstitutoAnticancerológico
Círculo Ocular Ocular Tirado
C/ Pineda Nalón, 107 - Parque Dña. Julia - Torremolinos (Málaga)

La Tomosíntesis o mamógrafo en 3D permite detectar un 40% más de los casos de cáncer de mama invasivos.

Read Next Story >

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ACEPTAR

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.

“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.

Posted by [Francisco Acedo](#) at 28.10.23

Labels: [España](#), [ictus](#), [salud](#)

No comments:

Post a Comment

[Newer Post](#)

[Home](#)

[Older Post](#)

Subscribe to: [Post Comments \(Atom\)](#)

[CONTACTO](#) · [Aviso Legal](#) · [Política de Privacidad](#) · [Política de Cookies](#)

Copyright © Noticia de Salud



Buscador de noticias

La Hora de la Salud en la Costa del Sol con Francisco Acedo todos los Lunes 107.fm RtvMarbella

• [Doctor Luis Lobato, responsable de la unidad de coloproctología del Hospital Vithas Xanit](#) - 13/5/2023



LA HORA DEL DEPORTE EN LA COSTA DEL SOL



Hospital Vithas Xanit Internacional Benalmádena



Hospital **quirónsalud** Marbella

HELLO THERE

¡NUNCA EN EL MUNDO

Info@dsaludcosta.com

ANUNCIATE AQUÍ

La Tomosintesis o mamógrafo en 3D permite detectar un 40% más de los casos de cáncer de mama invasivos.

ANUNCIAR [Read Next Story >](#)



José Luis Gil y su hija Irene. (Foto: @irenegilmont)



ITZIAR PINTADO
27 OCTUBRE 2023 | 10:35 H



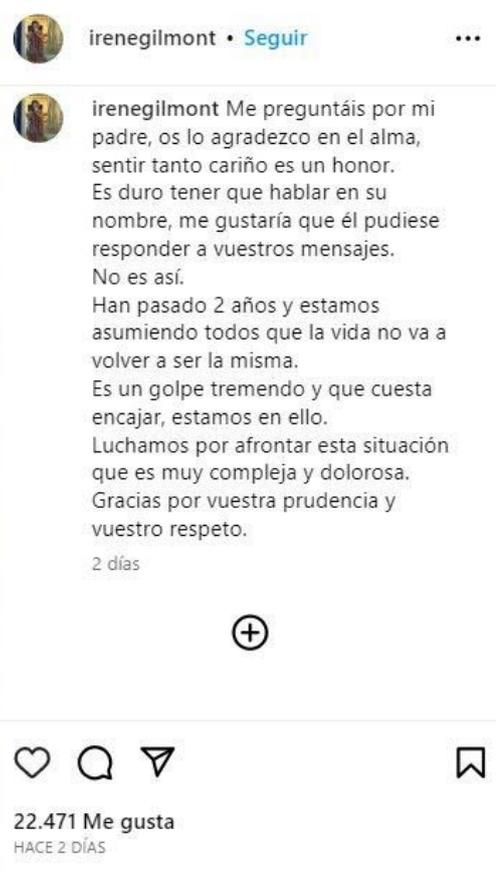
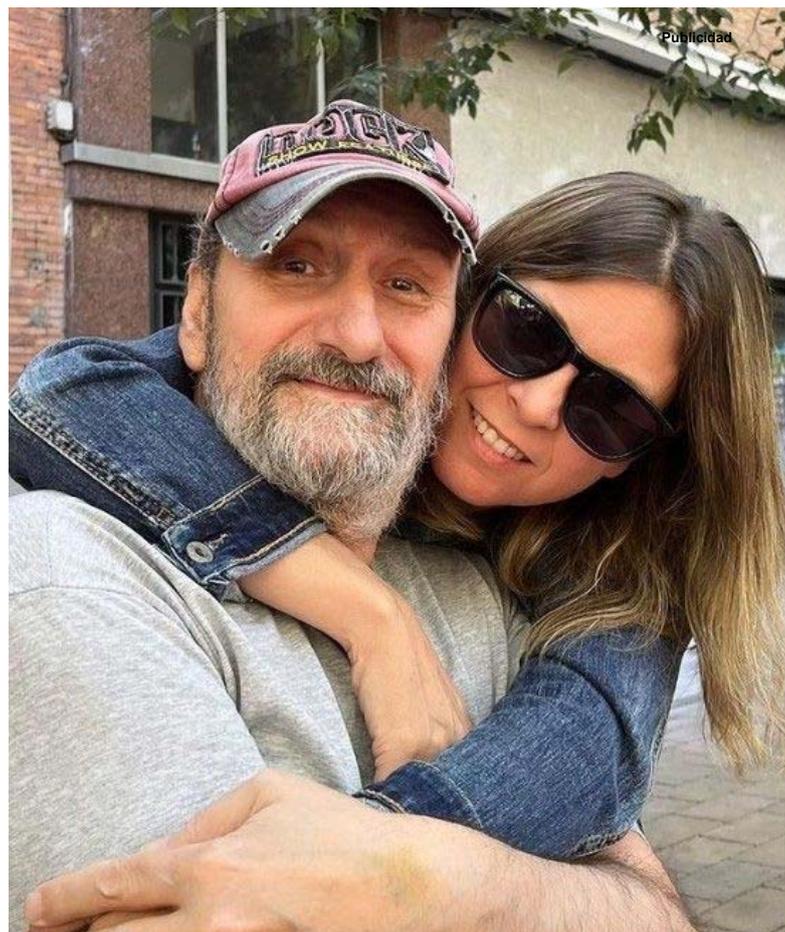
Archivado en:
VIRAL NEWS · ENFERMEDADES · INFLUENCERS

El actor zaragozano, **José Luis Gil** sufrió un **ictus isquémico** en noviembre de 2021 que le obligó a dejar su carrera para iniciar el proceso de recuperación. Desde entonces, todos sus compañeros del **mundo de la interpretación** han mostrado su apoyo al actor y a la familia. **Macarena Gómez, Pablo Chiapella o Loles León** son algunos de los rostros reconocidos, y compañeros de series como **'Aquí no hay quien viva'** o **'La que se avecina'**, que se han volcado para mostrar su apoyo al actor.

El ictus afectará a un **25% de la población** a lo largo de su vida, además de ser una de las principales causas de discapacidad en el mundo, según informa la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Son numerosos los pacientes que, pese a las secuelas de este **accidente cerebrovascular**, se recuperan a lo largo de su vida, aunque, recoge la SEN, el 50% de los que sufren un infarto cerebral desarrollan una discapacidad grave o fallecen.

"Es duro tener que hablar en su nombre, me gustaría que él pudiese responder a vuestros mensajes"

En el caso de Gil, su estado de salud es favorable y se mantiene consciente de todo lo que sucede a su alrededor. Sin embargo, las **secuelas del accidente cerebrovascular** han parado su vida. El actor no puede expresarse con naturalidad, padece ataxia, y así lo ha compartido su hija en un post de Instagram: "Es duro tener que hablar en su nombre, me gustaría que él pudiese responder a vuestros mensajes".



Con un emotivo mensaje de agradecimiento, **Irene Gil, hija del reconocido actor**, ha lanzado un mensaje en sus **redes sociales** por todas las muestras de cariño. "Me preguntáis por mi padre, os lo agradezco en el alma, sentir tanto cariño es un honor", comenta.

Su hija Irene es la portavoz de la familia y, tras los mensajes recibidos en sus redes, la joven ha publicado **una actualización de su estado de salud**. "Han pasado 2 años y estamos asumiendo todos que la vida no va a volver a ser la misma", asegura. "Es un golpe tremendo y que cuesta encajar, estamos en ello", matiza.

"Luchamos por afrontar esta situación que es muy compleja y dolorosa", continúa Irene en el mensaje de Instagram. La hija del actor concluye con un **agradecimiento a todos sus seguidores**: "Gracias por vuestra prudencia y vuestro respeto".

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Te puede gustar

La causa principal de las arrugas. Ojo: ¡no es el envejecimiento!

goldentree.es

Enlaces Promovidos por Taboola

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

El insomnio como consecuencia directa del cambio de hora: “Va contra natura, lo ideal sería dejar un horario fijo”

Newsroom Infobae

5–6 minutos

Los cambios de hora pueden generar trastornos del sueño
(Getty)

Los cambios de hora pueden generar trastornos del sueño
(Getty)

Incremento de accidentes de tráfico y laborales, dificultad de aprendizaje, menor concentración o problemas de insomnio **son algunos de los trastornos que puede producir el cambio al horario de invierno** y que se pueden prolongar hasta dos semanas, según los expertos.

Te puede interesar: [Sánchez reúne a sus barones para ‘vender’ su pacto con Sumar con el reto de aplacar a Page por sus críticas a negociar la amnistía](#)

En la madrugada del sábado al domingo 29 de octubre acaba el horario de verano y empieza el de invierno, por lo que a **las 03:00 horas, el reloj se retrasará 60 minutos, es decir, a las 02:00 horas.**

“Los **cambios bruscos de horarios provocan** que nuestro sistema neurohormonal, de cortisol, de melatonina, de serotonina, de colesterol, que tiene su propio círculo biológico, **se desajuste notablemente**”, ha subrayado el coordinador del Grupo del Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Gonzalo Pin.

Te puede interesar: [La economía española continúa su avance, aunque a menor ritmo que en la primera parte del año: crece un 0,3% durante el verano](#)

En este sentido, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta, ha explicado que **las personas tienen dos ciclos que controlan el sueño**, un ciclo interno -que marca los ritmos- y otro controlado por la liberación de melatonina.

Además, el neurólogo ha recalcado que los trastornos se registran **“más en España que en otros países porque está fuera de la franja horaria que le corresponde”**, ya que, siendo el país europeo más al oeste, se sigue manteniendo el horario de los del este. “Tenemos un problema, porque **anochece más tarde que en el resto de países**, con lo cual la intensidad del sol nos está bloqueando la liberación de melatonina y nos acostamos más tarde”, ha añadido Porta.

Celso Arango, académico de número de la Academia de

Medicina en la especialidad de Psicología Médica, ha resaltado que el cambio de hora **afecta más a los niños y ancianos debido a que tienen "una menor adaptabilidad** y sufren un sueño mucho más fragmentado con muchísimos despertares". Esto supone que se despierten ante cualquier cosa "atípica o anómala" que suceda, ha explicado el psiquiatra.

Te puede interesar: [Como jurista no lo entiendo, Ayuso debería ser la más interesada en saber qué paso en las residencias durante el covid](#)

Sin embargo, Porta detalla que **"la mayoría de las personas no sienten nada o las alteraciones orgánicas les duran entre dos y cinco días"**, pero ha aclarado que personas que padecen enfermedades -neurodegenerativas (como el alzheimer), insomnio, migraña o depresión- les puede durar más tiempo, incluso una o dos semanas.

Para mitigar los trastornos, "La higiene del sueño es fundamental", ha destacado el también psiquiatra Arango, que aconseja, entre otras cosas, **no tomar estimulantes por la tarde, realizar ejercicio moderado durante el día**, no justo antes de acostarse, levantarse en vez de permanecer en la cama sin poder dormir, y mantener unos patrones estables de sueño". Además, los expertos coinciden en **la necesidad de ir adaptando los horarios** unos días antes de que se produzca el cambio de hora.

Los expertos han concluido que **"lo ideal" sería no hacer los cambios de horario**, ya que diversas sociedades científicas, entre ellas la del Sueño y Cronobiología de la AEP, han demostrado que se generan "diferentes problemas de conducta y salud pública".

Te puede interesar: [El atasco de los fondos europeos retrasa su](#)

[impacto en la economía: solo se implementarán 13.000 millones en 2023](#)

El gasto económico que justificó el cambio de hora en 1974, con la primera crisis del petróleo para aprovechar mejor la luz del sol y ahorrar electricidad, **en la actualidad ya no lo acredita**, en palabras del doctor Pin. También Arango **aconseja no forzar el cuerpo dos veces al año a unos “cambios contra natura”**, especialmente porque “ya tenemos un desfase respecto al horario solar, y el cambio produce un desfase aún mayor”.

La Unión Europea recomendó a los Estados miembros que acabaran con estos cambios horarios: lo hizo antes de la pandemia y la llegada del coronavirus hizo que el tema cayera en el olvido . En septiembre de 2018 la Comisión Europea propuso acabar con el cambio de hora en 2019 tras una encuesta pública que recabó un número récord de respuestas (4,6 millones) y que reveló que mayoritariamente (un 84 %) los ciudadanos europeos querían terminar con esa práctica.

“Lo suyo, en España, en este caso, sería quedarnos con el horario que más se acerque a nuestro meridiano, que es el de invierno”, ha zanjado el pediatra Gonzalo Pin.

Información elaborada por Andrea Domene y Paula Márquez (EFE)

Anúnciate
en
CRÓNICA BALEAR.es

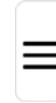


desde 300€

Contacta con nosotros:
publicidad@cronicabalear.es
871 501 550

+139.000 seguidores
+20.000 seguidores
+51.000 seguidores

CRÓNICA BALEAR.es
27 de Octubre de 2023



BALEARES

SUCESOS

ECONOMÍA

POLÍTICA

DEPORTES

CULTURA

SALUD

TURISMO

SOCIEDAD

MOTOR

VIPS

INTERNACIONAL

CIENCIA

MÁS ▼

PORTADA / **SOCIEDAD**

Los efectos del cambio de hora: aumento de accidentes, menor concentración e insomnio

*Los trastornos se registran más en España que en otros países
porque está fuera de la franja horaria que le corresponde*

EFE | 27/10/2023



Incremento de **accidentes de tráfico y laborales**, dificultad de **aprendizaje**, menor **concentración** o **problemas de insomnio** son algunos de los trastornos que **puede producir el cambio al horario de invierno** y que se **pueden prolongar hasta dos semanas**, según los expertos.

En la madrugada **del domingo 29 de octubre acaba el horario de verano y empieza el de invierno**, por lo que a las 03:00 horas, el reloj se retrasará 60 minutos, es decir, a **las 02:00 horas**.

"Los cambios **bruscos de horarios provocan que nuestro sistema neurohormonal**, de cortisol, de melatonina, de serotonina, de colesterol, que tiene su propio círculo biológico, se **desajuste notablemente**", ha subrayado el coordinador del Grupo del Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), **Gonzalo Pin**.

En este sentido, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, **Jesús Porta**, ha explicado que las personas tienen dos ciclos que controlan el sueño, un ciclo **interno -que marca los ritmos-** y otro controlado por la liberación de melatonina.

Además, el **neurólogo** ha recalcado que los trastornos se registran "más en España que en otros **países porque está fuera de la franja horaria que le corresponde**", ya que, siendo el país europeo más al oeste, se sigue **manteniendo el horario de los del este**.

"Tenemos un problema, porque anochece más tarde que en el resto de países con lo cual la intensidad del sol nos está bloqueando la liberación de **melatonina y nos acostamos más tarde**", ha añadido Porta.

LOS MAYORES Y LOS NIÑOS, LOS MÁS AFECTADOS

Celso Arango, académico de número de la Academia de Medicina en la especialidad de Psicología Médica, ha resaltado que el cambio de hora afecta más a los niños y ancianos debido a que tienen "una **menor adaptabilidad** y sufren un sueño mucho más fragmentado con **muchísimos despertares**".

Esto supone que se **despierten ante cualquier cosa "atípica o anómala" que suceda**, ha explicado el psiquiatra.

Sin embargo, **Porta** detalla que "la mayoría de las personas no sienten nada o las alteraciones orgánicas les **duran entre dos y cinco días**", pero ha aclarado que personas que padecen enfermedades -neurodegenerativas (como el alzheimer), insomnio, migraña o depresión- les puede durar más tiempo, incluso una o dos semanas.

CÓMO MITIGAR LOS TRASTORNOS

"La **higiene del sueño es fundamental**", ha destacado el también

psiquiatra Arango, que aconseja, entre otras cosas, no tomar estimulantes por la tarde, realizar ejercicio moderado durante el día, no justo antes de acostarse, levantarse en vez de permanecer en la cama **sin poder dormir**, y mantener unos patrones estables de sueño".

Además, los expertos coinciden en la necesidad de ir adaptando los horarios unos días **antes de que se produzca el cambio de hora**.

¿CAMBIAR LA HORA ES BENEFICIOSO?

Los expertos han concluido que "lo ideal" sería no hacer los **cambios de horario**, ya que diversas sociedades científicas, entre ellas la del Sueño y Cronobiología de la AEP, han demostrado que se generan "**diferentes problemas de conducta y salud pública**".

El gasto económico que justificó el cambio de hora en 1974, con la primera crisis del petróleo para aprovechar mejor la **luz del sol y ahorrar electricidad**, en la actualidad ya no lo acredita, en palabras del doctor Pin.

También Arango aconseja no forzar el cuerpo dos veces al año a unos "cambios contra natura", especialmente porque "ya tenemos un desfase **respecto al horario solar, y el cambio produce un desfase aún mayor**".

EN EL OLVIDO LA INICIATIVA PARA SUPRIMIR EL CAMBIO HORARIO

La Unión Europea recomendó a los Estados miembros que **acabaran con estos cambios horarios**: lo hizo antes de la pandemia y la llegada del **coronavirus hizo que el tema cayera en el olvido**.

En septiembre de 2018 la Comisión Europea propuso acabar con el cambio de hora en 2019 tras una encuesta **pública que recabó un número récord de respuestas** (4,6 millones) y que reveló que mayoritariamente (un 84 %) los **ciudadanos europeos querían terminar con esa práctica**.

"Lo suyo, en España en este caso, sería quedarnos con el horario que más se acerque a nuestro meridiano, que **es el de invierno**", ha zanjado el pediatra Gonzalo Pin.

Cambio de hora

Noticias Sociedad

Noticias última hora

Sentimiento general

Si te **equivocas** de voto, puedes **desmarcarlo** volviendo a hacer clic

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

Aumento de accidentes, menor concentración e insomnio, efectos del cambio de hora

Newsroom Infobae

4-5 minutos

Andrea Domene y Paula Márquez

Madrid, 27 oct (EFE).- Incremento de accidentes de tráfico y laborales, dificultad de aprendizaje, menor concentración o problemas de insomnio son algunos de los trastornos que puede producir el cambio al horario de invierno y que se pueden prolongar hasta dos semanas, según los expertos.

En la madrugada del sábado al domingo 29 de octubre acaba el horario de verano y empieza el de invierno, por lo que a las 03:00 horas, el reloj se retrasará 60 minutos, es decir, a las 02:00 horas.

"Los cambios bruscos de horarios provocan que nuestro sistema neurohormonal, de cortisol, de melatonina, de serotonina, de colesterol, que tiene su propio círculo biológico, se desajuste notablemente", ha subrayado el coordinador del Grupo del Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Gonzalo Pin.

En este sentido, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta, ha explicado que las personas tienen dos ciclos que controlan el sueño, un ciclo interno -que marca

los ritmos- y otro controlado por la liberación de melatonina.

Además, el neurólogo ha recalcado que los trastornos se registran "más en España que en otros países porque está fuera de la franja horaria que le corresponde", ya que, siendo el país europeo más al oeste, se sigue manteniendo el horario de los del este.

"Tenemos un problema, porque anochece más tarde que en el resto de países con lo cual la intensidad del sol nos está bloqueando la liberación de melatonina y nos acostamos más tarde", ha añadido Porta.

Celso Arango, académico de número de la Academia de Medicina en la especialidad de Psicología Médica, ha resaltado que el cambio de hora afecta más a los niños y ancianos debido a que tienen "una menor adaptabilidad y sufren un sueño mucho más fragmentado con muchísimos despertares".

Esto supone que se despierten ante cualquier cosa "atípica o anómala" que suceda, ha explicado el psiquiatra.

Sin embargo, Porta detalla que "la mayoría de las personas no sienten nada o las alteraciones orgánicas les duran entre dos y cinco días", pero ha aclarado que personas que padecen enfermedades -neurodegenerativas (como el alzheimer), insomnio, migraña o depresión- les puede durar más tiempo, incluso una o dos semanas.

"La higiene del sueño es fundamental", ha destacado el también psiquiatra Arango, que aconseja, entre otras cosas, no tomar estimulantes por la tarde, realizar ejercicio moderado durante el día, no justo antes de acostarse, levantarse en vez de permanecer en la cama sin poder dormir, y mantener unos patrones estables de sueño".

Además, los expertos coinciden en la necesidad de ir adaptando los horarios unos días antes de que se produzca el cambio de hora.

Los expertos han concluido que "lo ideal" sería no hacer los cambios de horario, ya que diversas sociedades científicas, entre ellas la del Sueño y Cronobiología de la AEP, han demostrado que se generan "diferentes problemas de conducta y salud pública".

El gasto económico que justificó el cambio de hora en 1974, con la primera crisis del petróleo para aprovechar mejor la luz del sol y ahorrar electricidad, en la actualidad ya no lo acredita, en palabras del doctor Pin.

También Arango aconseja no forzar el cuerpo dos veces al año a unos "cambios contra natura", especialmente porque "ya tenemos un desfase respecto al horario solar, y el cambio produce un desfase aún mayor".

La Unión Europea recomendó a los Estados miembros que acabaran con estos cambios horarios: lo hizo antes de la pandemia y la llegada del coronavirus hizo que el tema cayera en el olvido .

En septiembre de 2018 la Comisión Europea propuso acabar con el cambio de hora en 2019 tras una encuesta pública que recabó un número récord de respuestas (4,6 millones) y que reveló que mayoritariamente (un 84 %) los ciudadanos europeos querían terminar con esa práctica.

"Lo suyo, en España en este caso, sería quedarnos con el horario que más se acerque a nuestro meridiano, que es el de invierno", ha zanjado el pediatra Gonzalo Pin. EFE

[adl/pmb.oli/jlp](https://www.adl/pmb.oli/jlp)



CAMBIO DE HORA - EP

ANDALUCÍA

Aumento de accidentes, menor concentración e insomnio, efectos del cambio de horario

En la madrugada del sábado al domingo 29 de octubre a las 03:00 horas, el reloj se retrasará 60 minutos, es decir, a las 02:00 horas

Incremento de accidentes de tráfico y laborales, dificultad de aprendizaje, menor concentración o problemas de insomnio **son algunos de los trastornos que puede producir el cambio al horario de invierno y que se pueden prolongar hasta dos semanas, según los expertos.**

En la madrugada del sábado al domingo 29 de octubre acaba el horario de verano y empieza el de invierno, por lo que a las

< **Hallan el cadáver de un hombre de avanzada edad en el río Lérez**

Fallece una persona en Tui tras salir despedido de su vehículo después de volcar >

horas.

"Los cambios bruscos de horarios provocan que nuestro sistema neurohormonal, de cortisol, de melatonina, de serotonina, de colesterol, que tiene su propio círculo biológico, se desajuste notablemente", ha subrayado el coordinador del Grupo del Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Gonzalo Pin.

En este sentido, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta, ha explicado que las personas tienen dos ciclos que controlan el sueño, un ciclo interno -que marca los ritmos- y otro controlado por la liberación de melatonina.

Además, el neurólogo ha recalcado que los trastornos se registran "más en España que en otros países porque está fuera de la franja horaria que le corresponde", ya que, siendo el país europeo más al oeste, se sigue manteniendo el horario de los del este.

"Tenemos un problema, porque anochece más tarde que en el resto de países con lo cual la intensidad del sol nos está bloqueando la liberación de melatonina y nos acostamos más tarde", ha añadido Porta.

Los mayores y los niños, los más afectados

Celso Arango, académico de número de la Academia de Medicina en la especialidad de Psicología Médica, ha resaltado que el cambio de hora afecta más a los niños y ancianos debido a que tienen "una menor adaptabilidad y sufren un sueño mucho más fragmentado con muchísimos despertares".

anómala" que suceda, ha explicado el psiquiatra.

Sin embargo, Porta detalla que "la mayoría de las personas no sienten nada o las alteraciones orgánicas les duran entre dos y cinco días", pero ha aclarado que personas que padecen enfermedades -neurodegenerativas (como el alzheimer), insomnio, migraña o depresión- les puede durar más tiempo, incluso una o dos semanas.

Cómo mitigar los trastornos

"La higiene del sueño es fundamental", ha destacado el también psiquiatra Arango, que aconseja, entre otras cosas, no tomar estimulantes por la tarde, realizar ejercicio moderado durante el día, no justo antes de acostarse, levantarse en vez de permanecer en la cama sin poder dormir, y mantener unos patrones estables de sueño".

Además, los expertos coinciden en la necesidad de ir adaptando los horarios unos días antes de que se produzca el cambio de hora.

¿Cambiar la hora es beneficioso?

Los expertos han concluido que "lo ideal" sería no hacer los cambios de horario, ya que diversas sociedades científicas, entre ellas la del Sueño y Cronobiología de la AEP, han demostrado que se generan "diferentes problemas de conducta y salud pública".

El gasto económico que justificó el cambio de hora en 1974, con la primera crisis del petróleo para aprovechar mejor la luz del sol y ahorrar electricidad, en la actualidad ya no lo acredita, en palabras del doctor Pin.



Hallan el cadáver de un hombre de avanzada edad en el río Lérez

Fallece una persona en Tui tras salir despedido de su vehículo después de volcar



También Arango aconseja no forzar el cuerpo dos veces al año a unos "cambios contra natura", especialmente porque "ya tenemos un desfase respecto al horario solar, y el cambio produce un desfase aún mayor".

En el olvido la iniciativa para suprimir el cambio horario

La Unión Europea recomendó a los Estados miembros que acabaran con estos cambios horarios: lo hizo antes de la pandemia y la llegada del coronavirus hizo que el tema cayera en el olvido .

En septiembre de 2018 la Comisión Europea propuso acabar con el cambio de hora en 2019 tras una encuesta pública que recabó un número récord de respuestas (4,6 millones) y que reveló que mayoritariamente (un 84 %) los ciudadanos europeos querían terminar con esa práctica.

"Lo suyo, en España en este caso, sería quedarnos con el horario que más se acerque a nuestro meridiano, que es el de invierno", ha zanjado el pediatra Gonzalo Pin.

TE RECOMENDAMOS

ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

 [Hallan el cadáver de un hombre de avanzada edad en el río Lárez](#)

[Fallece una persona en Tui tras salir despedido de su vehículo después de volcar](#) 



CAMBIO DE HORA - EP

ANDALUCÍA

Aumento de accidentes, menor concentración e insomnio, efectos del cambio de hora

En la madrugada del sábado al domingo 29 de octubre a las 03:00 horas, el reloj se retrasará 60 minutos, es decir, a las 02:00 horas

Incremento de accidentes de tráfico y laborales, dificultad de aprendizaje, menor concentración o problemas de insomnio **son algunos de los trastornos que puede producir el cambio al horario de invierno y que se pueden prolongar hasta dos semanas, según los expertos.**

En la madrugada del sábado al domingo 29 de octubre acaba el horario de verano y empieza el de invierno, por lo que a las

◀ Vuelven a prisión dos acusados de adoctrinar a jóvenes tras cumplir condena por terrorismo

Un conductor atropella a cinco ciclistas en Madrid y se entrega en una comisaría ▶

horas.

"Los cambios bruscos de horarios provocan que nuestro sistema neurohormonal, de cortisol, de melatonina, de serotonina, de colesterol, que tiene su propio círculo biológico, se desajuste notablemente", ha subrayado el coordinador del Grupo del Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Gonzalo Pin.

En este sentido, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta, ha explicado que las personas tienen dos ciclos que controlan el sueño, un ciclo interno -que marca los ritmos- y otro controlado por la liberación de melatonina.

Además, el neurólogo ha recalcado que los trastornos se registran "más en España que en otros países porque está fuera de la franja horaria que le corresponde", ya que, siendo el país europeo más al oeste, se sigue manteniendo el horario de los del este.

"Tenemos un problema, porque anochece más tarde que en el resto de países con lo cual la intensidad del sol nos está bloqueando la liberación de melatonina y nos acostamos más tarde", ha añadido Porta.

Los mayores y los niños, los más afectados

Celso Arango, académico de número de la Academia de Medicina en la especialidad de Psicología Médica, ha resaltado que el cambio de hora afecta más a los niños y ancianos debido a que tienen "una menor adaptabilidad y sufren un sueño mucho más fragmentado con muchísimos despertares".

anómala" que suceda, ha explicado el psiquiatra.

Sin embargo, Porta detalla que "la mayoría de las personas no sienten nada o las alteraciones orgánicas les duran entre dos y cinco días", pero ha aclarado que personas que padecen enfermedades -neurodegenerativas (como el alzheimer), insomnio, migraña o depresión- les puede durar más tiempo, incluso una o dos semanas.

Cómo mitigar los trastornos

"La higiene del sueño es fundamental", ha destacado el también psiquiatra Arango, que aconseja, entre otras cosas, no tomar estimulantes por la tarde, realizar ejercicio moderado durante el día, no justo antes de acostarse, levantarse en vez de permanecer en la cama sin poder dormir, y mantener unos patrones estables de sueño".

Además, los expertos coinciden en la necesidad de ir adaptando los horarios unos días antes de que se produzca el cambio de hora.

¿Cambiar la hora es beneficioso?

Los expertos han concluido que "lo ideal" sería no hacer los cambios de horario, ya que diversas sociedades científicas, entre ellas la del Sueño y Cronobiología de la AEP, han demostrado que se generan "diferentes problemas de conducta y salud pública".

El gasto económico que justificó el cambio de hora en 1974, con la primera crisis del petróleo para aprovechar mejor la luz del sol y ahorrar electricidad, en la actualidad ya no lo acredita, en palabras del doctor Pin.

También Arango aconseja no forzar el cuerpo dos veces al año a unos "cambios contra natura", especialmente porque "ya tenemos un desfase respecto al horario solar, y el cambio produce un desfase aún mayor".

En el olvido la iniciativa para suprimir el cambio horario

La Unión Europea recomendó a los Estados miembros que acabaran con estos cambios horarios: lo hizo antes de la pandemia y la llegada del coronavirus hizo que el tema cayera en el olvido .

En septiembre de 2018 la Comisión Europea propuso acabar con el cambio de hora en 2019 tras una encuesta pública que recabó un número récord de respuestas (4,6 millones) y que reveló que mayoritariamente (un 84 %) los ciudadanos europeos querían terminar con esa práctica.

"Lo suyo, en España en este caso, sería quedarnos con el horario que más se acerque a nuestro meridiano, que es el de invierno", ha zanjado el pediatra Gonzalo Pin.



Envía tu noticia a:

participa@andaluciainformacion.es

TE RECOMENDAMOS

ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

Su dirección de email...

◀ Vuelven a prisión dos acusados de adoctrinar a jóvenes tras cumplir condena por terrorismo

Un conductor atropella a cinco ciclistas en Madrid y se entrega en una comisaría ▶

CAMBIO DE HORA

Este domingo retrasamos los relojes: ¿ahorramos energía o gastamos más calefacción?

Los expertos en energía consideran que el impacto ha quedado desactualizado gracias a los avances que se han producido en la iluminación de bajo consumo



Vista general de la ciudad de Toledo de noche. Isabel Infantes (Foto de ARCHIVO) 30/1/2022 / EUROPA PRESS



SUSANA PALOMO GÓMEZ

+ SEGUIR AL AUTOR

27.10.2023 11:04

+A -A

Este fin de semana es el cambio de hora para dejar atrás el horario de verano y comenzar a aplicar el horario de invierno. La madrugada del próximo sábado 28 de octubre al domingo 29 de octubre tendremos que retrasar nuestros relojes (los que sean aún manuales). A las 03.00 de la madrugada serán las 02.00 horas y ya **no tendremos que tocar las manecillas del reloj hasta el domingo 27 de marzo de 2024.**

Un año más volvemos al horario de invierno a pesar de que en **2018 la Comisión Europea anunció su intención de acabar definitivamente con los cambios de hora**, permitiendo a cada país escoja el horario que más le convenga: el de verano o el de invierno.

De acuerdo con la Directiva Europea del Cambio de Hora esta modificación de horario se aplica en todos los Estados de la UE **para lograr un ahorro energético**, a pesar de las dudas de su eficacia.

Según estimaciones oficiales del Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE), **el potencial de ahorro en iluminación podría alcanzar en torno a 300 millones de euros, el equivalente al 5 por ciento del total.** De esa cantidad, 90 millones corresponde al potencial de los hogares españoles, lo que supone un ahorro de 6 euros por hogar y 210 millones restantes se ahorrarían en los edificios del terciario y en la industria.

Sin embargo, no existen en España informes actualizados que permitan asegurar que el cambio de hora lleve asociados ahorros energéticos, ya que el último estudio es de 2015.

Cookies En todo caso, observan que las nuevas exigencias de eficiencia energética en iluminación, en los sistemas de climatización y en los propios edificios, así como la progresiva introducción del autoconsumo, alteran significativamente los análisis que originalmente se utilizaban para calcular estos datos.

En esa línea, estas fuentes recuerdan que **el cambio de hora se aprobó en una época distinta a la actual con hábitos de vida** que podrían afectar en mayor medida al consumo energético.

Además, apuntan que ahora habría que tener en cuenta otra realidad que es el hecho de que **las jornadas de trabajo han cambiado y el teletrabajo se ha ido extendiendo**, lo que hace que las rutinas de los ciudadanos ya no coincidan tanto como antes en el mismo espacio-tiempo.

Si bien el IDAE indica que no ha realizado estudios, avances o trabajos en este ámbito en los últimos años, expone que el informe más actual lo elaboró la Comisión de Industria, Investigación y Energía del Parlamento Europeo en 2018.

El ahorro energético es imperceptible

Para los expertos en energía el impacto en ahorro energético del cambio horario es imperceptible en la actualidad debido a la **mejora en los sistemas de iluminación led**, cuyo uso es mayoritario, consumen ocho veces menos que la lámpara tradicional.

El investigador Manuel Alcaraz, del Instituto de Ingeniería Energética de la Universitat Politècnica de València (UPV), considera que el impacto ha quedado desactualizado gracias a los avances pues lo que no se consume por la mañana se consume por la noche tanto en la industria, el transporte y en el ámbito residencial de los particulares.

Ese ahorro tuvo sentido cuando **la crisis del petróleo de los años 70 por el alto gasto energético en alumbrado** pero ahora, con las tecnologías disponibles, la iluminación es la partida que menos pesa en la industria.

El investigador opina que el horario de invierno y de verano tienen el mismo impacto en ahorro energético, pero quizá **tendría "más sentido" adoptar el de verano** por ser el que más se ajusta a la latitud de España.

Alcaraz se muestra **favorable a mantener el mismo horario durante todo el año** al no existir beneficios de ahorro en el cambio de hora.

Según la IDAE, los cambios estacionales de hora pueden producir esos ahorros marginales pero no es tan evidente que ocurra lo mismo **con la calefacción, que podría incluso aumentar su consumo**.

En la actualidad, hay mecanismos más relevantes que el cambio horario para de lograr ahorros energéticos, como son la **sustitución de luces y aparatos por alternativas más eficientes**, asegurar que la potencia contratada y la [tarifa eléctrica contratada](#) es la adecuada e incorporar pautas de ahorro en casa y en la empresa.

Los efectos del cambio horario en la salud

Sin embargo lo que sí notamos son los efectos de estos cambios horarios en la salud. Esta actualización al horario de verano o de invierno nos afecta especialmente al sueño que puede verse trastocado hasta dos semanas, según los expertos.

"Los cambios bruscos de horarios **provocan que nuestro sistema neurohormonal, de cortisol, de melatonina, de serotonina, de colesterol, que tiene su propio círculo biológico, se desajuste** notablemente", ha subrayado el coordinador del Grupo del Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Gonzalo Pin.

En este sentido, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta, ha explicado que las personas tienen dos ciclos que controlan el sueño, un ciclo interno -que marca los ritmos- y otro controlado por la liberación de melatonina.

Además, el neurólogo ha recalcado que **los trastornos se registran "más en España que en otros países porque está fuera de la franja horaria que le corresponde"**, ya que, siendo el país europeo más al oeste, se sigue manteniendo el horario de los del este.

"Tenemos un problema, porque anochece más tarde que en el resto de países con lo cual la intensidad del sol nos está bloqueando la liberación de melatonina y nos acostamos más tarde", ha añadido Porta.

Los mayores y los niños, los más afectados

Celso Arango, académico de número de la Academia de Medicina en la especialidad de Psicología Médica, ha resaltado que el cambio de hora afecta más a los niños y ancianos debido a que tienen "una menor adaptabilidad y sufren un sueño mucho más fragmentado con muchísimos despertares".

Esto supone que se despierten ante cualquier cosa "atípica o anómala" que suceda, ha explicado el psiquiatra.

Cookies Sin embargo, Porta detalla que "la mayoría de las personas no sienten nada o las alteraciones orgánicas les duran entre dos y cinco días", pero ha aclarado que personas que padecen enfermedades -neurodegenerativas (como el alzheimer), insomnio, migraña o depresión- les puede durar más tiempo, incluso una o dos semanas.

Consejos para evitar los problemas de sueño

"La higiene del sueño es fundamental", ha destacado el también psiquiatra Arango, que aconseja, entre otras cosas, no tomar estimulantes por la tarde, realizar ejercicio moderado durante el día, no justo antes de acostarse, levantarse en vez de permanecer en la cama sin poder dormir, y mantener unos patrones estables de sueño".

Además, los expertos coinciden en la necesidad de ir adaptando los horarios unos días antes de que se produzca el cambio de hora.

¿Cambiar la hora es beneficioso?

Los expertos han concluido que "lo ideal" sería no hacer los cambios de horario, ya que diversas sociedades científicas, entre ellas la del Sueño y Cronobiología de la AEP, han demostrado que se generan "diferentes problemas de conducta y salud pública".

El gasto económico que justificó el cambio de hora en 1974, con la primera crisis del petróleo para aprovechar mejor la luz del sol y ahorrar electricidad, en la actualidad ya no lo acredita, en palabras del doctor Pin.

También Arango aconseja no forzar el cuerpo dos veces al año a unos "cambios contra natura", especialmente porque "ya tenemos un desfase respecto al horario solar, y el cambio produce un desfase aún mayor".

En el olvido la iniciativa para suprimir el cambio horario

La Unión Europea recomendó a los Estados miembros que acabaran con estos cambios horarios: lo hizo antes de la pandemia y la llegada del coronavirus hizo que el tema cayera en el olvido .

En septiembre de 2018 la Comisión Europea propuso acabar con el cambio de hora en 2019 tras una encuesta pública que recabó un número récord de respuestas (4,6 millones) y que reveló que mayoritariamente (un 84 %) los ciudadanos europeos querían terminar con esa práctica.

"Lo suyo, en España en este caso, sería quedarnos con el horario que más se acerque a nuestro meridiano, que es el de invierno", ha zanjado el pediatra Gonzalo Pin. EFE

ÚLTIMAS NOTICIAS



POLÍTICA

Page acudirá al Comité Federal del PSOE para "escuchar" y dar su opinión en contra de la amnistía



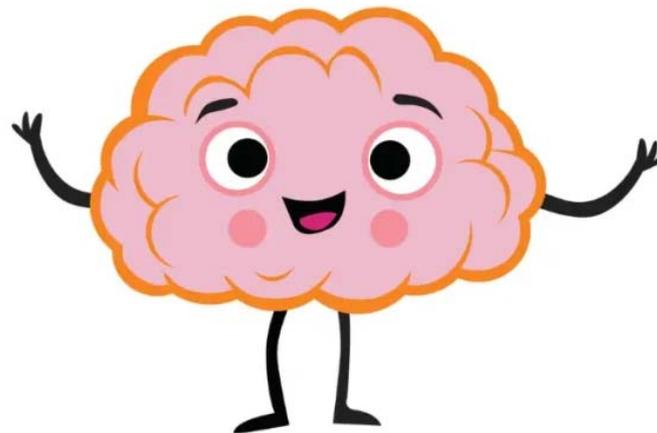
EL TIEMPO

Rachas de viento cercanos a los 80 km/h: Talavera, la más afectada por el temporal



CASTILLA-LA MANCHA

Noticias del día en Castilla-La Mancha: 26 de octubre



Volver

La prevención, tu mejor defensa frente al ictus

27/10/2023



Con motivo del **Día Mundial del Ictus**, la **Fundación Freno al Ictus** celebrará, junto con la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, el **Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV-SEN)** y con el apoyo de **GMP**, una jornada divulgativa el próximo 30 de octubre, bajo el lema «Encuentro Científico y Social sobre Ictus», con el objetivo de analizar el impacto de esta enfermedad en España desde el punto de vista científico y social.



29 de octubre

Día mundial del ictus

JORNADA

30 DE OCTUBRE 2023



ictus: una enfermedad cerebrovascular

Comprometidos contra el **ictus**.

Organizan:



Asistencia gratuita.
Se requiere inscripción:
comunicacion@frenoalictus.org

El ictus es la **primera causa de muerte en mujeres** en España, y no se trata de una enfermedad de mayores, ya que **1 de cada 3 ictus se produce en personas laboralmente activas**.

¿Cuáles son los principales factores de riesgo?

- Diabetes
- Presión arterial

- Alimentación
- Colesterol
- Salud emocional, estrés
- Sedentarismo
- Consumo de tabaco, alcohol y drogas

¿Qué puedo hacer?

El **90% de los ictus son prevenibles**.

Por lo que comprométete con un **estilo de vida saludable**:

- Lleva una dieta sana y equilibrada
- Practica alguna actividad física y combate el sedentarismo
- Elimina tus hábitos de consumo de tabaco y drogas y modera el de alcohol
- Cuida tu salud emocional, evita el estrés y lleva una vida activa y saludable.

Y recuerda, ante cualquier síntoma...

- Parálisis facial
- Pérdida de fuerza en alguna extremidad (pierna, brazo o ambos)
- Problemas al expresarse
- Dolor repentino y fuerte de cabeza
- Alteración repentina de la visión

NOTICIAS RELACIONADAS



Dirección Electrónica Vial: primer cumpleaños

+34 91 378 81 16 | admon@emesaprevencion.com



EMESA PREVENCIÓN
Servicio ajeno de prevención de riesgos laborales

Área Privada



EL ICTUS SUPONE LA SEGUNDA CAUSA DE MUERTE EN ESPAÑA

por Emesa Prevención | Oct 27, 2023 | Medicina del trabajo, Vigilancia de la Salud

Política de cookies



El 29 de octubre celebramos el **Día Mundial del Ictus**.

Desde **EMESA PREVENCIÓN** queremos sumarnos a esta iniciativa, ya que el Ictus es la segunda causa de mortalidad en España, la primera en mujeres. Si se sobrevive, se deteriora notablemente la calidad de vida de la persona hasta el punto de ser la segunda causa de demencia, por detrás del Alzheimer.

Bajo el lema de **"1 de cada 6"**, la Sociedad Española de Neurología presenta la campaña, como medida de realizar acciones para la concienciación de la necesidad de prevenir esta enfermedad, a las que EMESA Prevención se suma y publicita.

1.- CADA 6 MINUTOS EL ICTUS MATA A UNA PERSONA EN ESPAÑA

2.- SE ESTIMA QUE UN TERCIO DE LOS PACIENTES QUE LO SUFRE, FALLECE

3.- UN TERCIO SUFRIRÁ UNA DISCAPACIDAD QUE LE IMPEDIRÁ VALERSE POR SÍ MISMO

4.- CADA AÑO, ALREDEDOR DE 130.000 ESPAÑOLES SUFREN UN ICTUS

Política de cookies

5.- EL ICTUS ES LA SEGUNDA CAUSA DE MORTALIDAD EN ESPAÑA, LA PRIMERA EN LAS MUJERES ACTUALMENTE

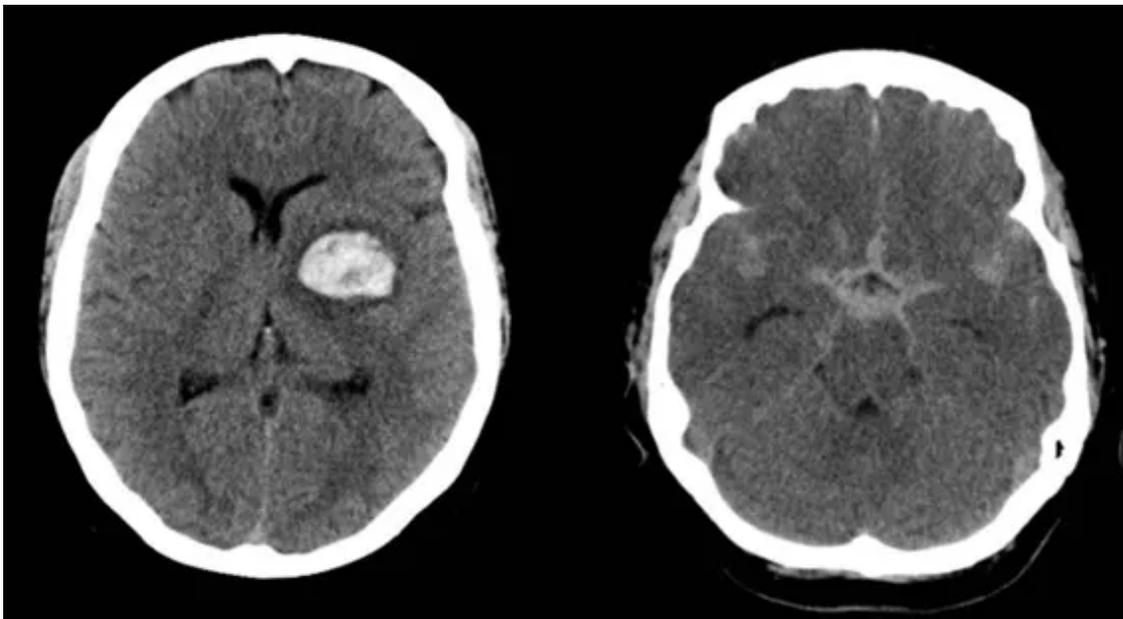
6.- MÁS DE 300.000 ESPAÑOLES PRESENTAN ALGUNA LIMITACIÓN EN SU CAPACIDAD FUNCIONAL TRAS HABER SUFRIDO UN ICTUS ...DETRÁS DE ESTAS CIFRAS HAY VERDADERAS HISTORIAS HUMANAS

Hospitales de toda España van a poner en marcha diversos puntos informativos con pruebas de control de presión arterial, glucemia y eco doppler carotideo. Se trata de una iniciativa de gran valor con la que se pretende animar a la gente a comprender los factores de riesgo cerebrovascular, tales como la hipertensión arterial o la diabetes.

Para establecer el diagnóstico con más certeza se emplea la tomografía computarizada craneal (TC) se ha convertido en una herramienta básica en el diagnóstico inicial de la patología vascular cerebral. Es un método diagnóstico fácil, accesible y disponible actualmente en la práctica totalidad de los servicios de urgencia hospitalaria.

La TC basal consiste en la adquisición de imágenes axiales desde base de cráneo hasta vértex craneal. El TC basal es la herramienta inicial en la valoración en la patología vascular cerebral.

Es la técnica de elección en la detección de la hemorragia cerebral con una sensibilidad del 100% y una especificidad del 95%. Es capaz de detectar tanto la hemorragia intraparenquimatosa como la hemorragia subaracnoidea agudas. Ante una sospecha clínica elevada de hemorragia subaracnoidea, está indicado la realización de una RM cerebral y/o punción lumbar.



UNA RAPIDEZ EN EL DIAGNÓSTICO SUPONE UNA DISMINUCIÓN DE LAS SECUELAS

Las posibilidades de tratar con éxito un ictus dependen de la rapidez de actuación en el momento en el que aparecen los primeros síntomas. El tiempo juega un papel fundamental en el tratamiento de la enfermedad, es importante actuar rápidamente para reducir el riesgo de padecer secuelas o perder la vida, por ello es importante que aprendamos a conocer los síntomas:

- Pérdida de fuerza repentina de la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo.
- Trastorno repentino de la sensibilidad, sensación de “acorchamiento u hormiguelo” de la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo.
- Pérdida súbita de visión parcial o total en uno o ambos ojos.
- Alteración repentina del habla, dificultad para expresarse y ser entendido por quien nos escucha.
- Dolor de cabeza súbito de intensidad inhabitual y sin causa aparente.
- Sensación de vértigo, desequilibrio si se acompaña de cualquier síntoma anterior.

Asimismo, los neurólogos advierten que en el momento en que aparecen los síntomas es importante llamar al 112 o acudir al hospital más cercano

Política de cookies

con Unidad de Ictus. Además, recuerdan que aunque los síntomas desaparezcan a los pocos minutos, es importante ponerse en manos de neurólogos ya que puede ser la última oportunidad de prevenir un infarto cerebral mayor

Para establecer el diagnóstico con más certeza se emplea la tomografía computarizada craneal (TC) se ha convertido en una herramienta básica en el diagnóstico inicial de la patología vascular cerebral. Es un método diagnóstico fácil, accesible y disponible actualmente en la práctica totalidad de los servicios de urgencia hospitalaria.

La TC basal consiste en la adquisición de imágenes axiales desde base de cráneo hasta vértex craneal. El TC basal es la herramienta inicial en la valoración en la patología vascular cerebral.

Es la técnica de elección en la detección de la hemorragia cerebral con una sensibilidad del 100% y una especificidad del 95%. Es capaz de detectar tanto la hemorragia intraparenquimatosa como la hemorragia subaracnoidea agudas. Ante una sospecha clínica elevada de hemorragia subaracnoidea, está indicado la realización de una RM cerebral y/o punción lumbar.



RECOMENDACIONES PARA SU PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- Realizar ejercicio moderado.
- Mantener una dieta sana y equilibrada baja en sal y grasas.
- Realizar controles periódicos de peso, presión arterial, nivel de colesterol y azúcar, importantes para controlar los factores de riesgo como es la hipertensión arterial, la fibrilación auricular, la arritmia cardiaca más común en los adultos y una de las principales causas de ictus.
- Mantener una presión arterial inferior a 135 de máxima y 85 de mínima.
- Abandonar el tabaco.
- Acudir rápidamente a un centro hospitalario con Unidad de Ictus en el caso de presentar síntomas sugestivos de un ictus (pérdida de visión, alteración del lenguaje, pérdida de fuerza o sensibilidad en las extremidades...) aunque éstos hayan tenido una corta duración. Es un aviso de que algo más definitivo puede ocurrir en breve.
- Tras un ictus se deben realizar todas las medidas ya descritas pero, además, se debe seguir el tratamiento prescrito por el neurólogo (en muchos casos algunos de estos tratamientos serán para toda la vida).

BUSCAR NOTICIAS

CATEGORÍAS

[Calidad y RSE](#) [COVID-19](#) [EMESA Prevención](#) [Formación](#) [Higiene Industrial](#)

[Instituciones](#) [Legislación](#) [Medicina del trabajo](#) [Noticias](#) [Pacto Mundial](#) [RSC](#)

[Salud Laboral](#) [Técnico PRL](#) [Vigilancia de la Salud](#)

ÚLTIMAS NOTICIAS

EL ICTUS SUPONE LA SEGUNDA CAUSA DE MUERTE EN ESPAÑA 2023

[Política de cookies](#)

DN

Suscríbete

NAVARRA ▾

ACTUALIDAD ▾

DEPORTES ▾

OPINIÓN ▾

CULTURA Y OCIO ▾

VIVIR ▾

DIARIO DE NAVARRA 

SERVICIOS DN ▾

Iniciar
Sesión

- La curiosa moneda de 2 euros que ha multiplicado su valor
- Los proveedores navarros de Siemens Gamesa, en una “situación alarmante”

Incremento de accidentes de tráfico y laborales, dificultad de aprendizaje, menor **concentración** o problemas de **insomnio** son algunos de los **trastornos** que puede producir el **cambio al horario de invierno** y que se pueden prolongar hasta dos semanas, según los expertos.

En la **madrugada del sábado al domingo 29 de octubre** acaba el horario de verano y empieza el de invierno, por lo que **a las 03:00 horas**, el reloj se retrasará 60 minutos, es decir, **a las 02:00 horas**.

"Los cambios bruscos de horarios provocan que nuestro sistema neurohormonal, de cortisol, de melatonina, de serotonina, de colesterol, que tiene su propio círculo biológico, se desajuste notablemente", ha subrayado el coordinador del **Grupo del Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP)**, **Gonzalo Pin**.

DIARIO DE NAVARRA

Por otros 25 años más a tu lado, apoya a periodismo comprometido:

OFERTA ESPECIAL:

75% DESCUENTO EL PRIMER AÑO

25,00€ (PVP: 99€/AÑO)

Suscríbete a nuestra edición digital y accede a todo el contenido de diariodenavarra.es sin restricciones, a boletines exclusivos y todas las ventajas de ser suscriptor.

Suscríbete ahoraActivar
Notificaciones

En este sentido, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología,

liberación de melatonina.

NAVARRA ▾ ACTUALIDAD ▾ DEPORTES ▾ OPINIÓN ▾ CULTURA Y OCIO ▾ VIVIR ▾

Además, el neurólogo ha recalcado que los trastornos se registran "**más en****España que en otros países** porque está fuera de la franja horaria que le corresponde", ya que, siendo el país europeo más al oeste, se sigue manteniendo el horario de los del este.

Iniciar Sesión

"Tenemos un problema, porque anochece más tarde que en el resto de países con lo cual la intensidad del sol nos está bloqueando la liberación de melatonina y nos acostamos más tarde", ha añadido Porta.

LOS MÁS AFECTADOS, MAYORES Y NIÑOS

Celso Arango, académico de número de la Academia de Medicina en la especialidad de Psicología Médica, ha resaltado que el cambio de hora afecta más a los niños y ancianos debido a que tienen "una menor adaptabilidad y sufren un sueño mucho más fragmentado con muchísimos despertares".

Esto supone que se despierten ante cualquier cosa "atípica o anómala" que suceda, ha explicado el psiquiatra.

Sin embargo, Porta detalla que "la mayoría de las personas no sienten nada o las alteraciones orgánicas les duran entre dos y cinco días", pero ha aclarado que personas que padecen enfermedades -neurodegenerativas (como el alzheimer), insomnio, migraña o depresión- les puede durar más tiempo, incluso una o dos semanas.

CÓMO MITIGAR LOS TRANSTORNOS

"La **higiene del sueño es fundamental**", ha destacado el también psiquiatra Arango, que aconseja, entre otras cosas, no tomar estimulantes por la tarde, realizar ejercicio moderado durante el día, no justo antes de acostarse, levantarse en vez de permanecer en la cama sin poder dormir, y mantener unos patrones estables de sueño".

Además, los expertos coinciden en la necesidad de ir adaptando los horarios unos días antes de que se produzca el cambio de hora.

¿CAMBIAR LA HORA ES BENEFICIOSO?

Los expertos han concluido que "lo **ideal**" sería **no hacer los cambios de horario**, ya que diversas sociedades científicas, entre ellas la del Sueño y Cronobiología de la AEP, han demostrado que se generan "diferentes problemas de conducta y salud pública".

El gasto económico que justificó el cambio de hora en 1974, con la primera crisis del petróleo para aprovechar mejor la luz del sol y ahorrar electricidad, en la actualidad ya no lo acredita, en palabras del doctor Pin.

También Arango aconseja no forzar el cuerpo dos veces al año a unos "cambios contra natura", especialmente porque "ya tenemos un desfase respecto al horario solar, y el cambio produce un desfase aún mayor".

Activar Notificaciones



La **Unión Europea** recomienda a los estados miembros que acaban en **hora de verano** cambios horarios. El COVID-19 hizo que el tema cayera en el olvido.

SERVICIOS DN

En septiembre de 2018 la Comisión Europea propuso acabar con el cambio de hora en 2019 tras una encuesta pública que recabó un número récord de respuestas (4,6 millones) y que reveló que mayoritariamente (un 84 %) los ciudadanos europeos querían terminar con esa práctica.

Iniciar Sesión

"Lo suyo, en España en este caso, sería quedarnos con el horario que más se acerque a nuestro meridiano, que es el de invierno", ha zanjado el pediatra Gonzalo Pin.

ETIQUETAS: | [Unión Europea \(UE\)](#)

Burgos: Los billetes de crucero por las islas griegas para 2023 casi se regalan

Los billetes de crucero por las islas griegas para 2023 casi se regalan

Cruceros | Enlaces Publicitarios | Patrocinado

Buscar Ahora

Grandes cremas antiedad 2023: el ranking te sorprenderá

Anti envejecimiento | Enlaces Publicitarios | Patrocinado

Trucos para la limpieza de tuberías y drenajes que todos deberían saber, ¡vea la lista!

Limpiar Tuberías | Enlaces Publicitarios | Patrocinado

¿Cuánto vale mi coche? Eche un vistazo aquí (quizá se...

averiguar el valor en unos clics de coches y motos

Autos | Anuncios de búsqueda | Patrocinado

Haz clic aquí

Internet en casa sin teléfono fijo: el costo puede sorprenderlo

Internet | Enlaces Publicitarios | Patrocinado

Las citas para personas mayores de más de 50 años podrían ser más fáciles de lo que piensas

Los mejores sitios de citas para personas mayores - ver aquí

Senior Dating | Anuncios de búsqueda | Patrocinado

Activar Notificaciones



viernes, 27 de octubre de 2023

Diario de Burgos



9°

Suscríbete

Diario de Burgos



BURGOS PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERÍAS PODCAST

SALUD

Uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus en su vida

Agencias - viernes, 27 de octubre de 2023

Los neurólogos apuntan a que más de 22.000 personas murieron en 2022 por esta alteración, que crecerá un 35% en los próximos 15 años



Uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus en su vida

Privacidad



Diario de Burgos



El 25 por ciento de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida, una enfermedad que causó el fallecimiento a más de 24.000 personas en 2022 en el país, según determinó ayer la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Ictus, que se celebra el próximo domingo.

Los fríos datos muestran una realidad dura: en el territorio nacional se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos, el año pasado unos 24.000 ciudadanos perdieron la vida por esta patología y unos 34.000 desarrollaron una discapacidad por esta razón. De hecho, esta alteración es la primera causa de discapacidad en España -más de 360.000 personas tienen reconocida un pérdida de capacidades por haberlo padecido- y, tras las muertes por la COVID-19, se ha convertido en la segunda causa de defunción en las mujeres y la tercera 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 las primeras evidencias 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 esta sociedad médica, solo un 50 por ciento de la población española sabría reconocer los síntomas. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas, solo se llega a utilizar en torno al 40 por ciento 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 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 del 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 se experimente solo uno de ellos o desaparezcan a los pocos minutos. Aumentar el conocimiento de esta enfermedad es «fundamental» porque se estima que en menos de 15 años el número de casos subirá un 35 por ciento.

ARCHIVADO EN: [Ictus](#), [Enfermedades](#), [Discapacidad](#), [Neurología](#), [España](#), [COVID-19](#)

Contenido patrocinado

Recomendado por Outbrain

Privacidad

[Salud](#)

Uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus en su vida

Agencias

- viernes, 27 de octubre de 2023

Los neurólogos apuntan a que más de 22.000 personas murieron en 2022 por esta alteración, que crecerá un 35% en los próximos 15 años



Uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus en su vida

El 25 por ciento de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida, una enfermedad que causó el fallecimiento a más de 24.000 personas en 2022 en el país, según determinó ayer la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Ictus, que se celebra el próximo domingo.

Los fríos datos muestran una realidad dura: en el territorio nacional se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos, el año pasado unos 24.000 ciudadanos perdieron la vida por esta patología y unos 34.000 desarrollaron una discapacidad por esta razón. De hecho, esta alteración es la primera causa de discapacidad en España -más de 360.000 personas tienen reconocida una pérdida de capacidades por haberlo padecido- y, tras las muertes por la COVID-19, se ha convertido en la segunda causa de defunción en las mujeres y la tercera 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 las primeras evidencias 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 esta sociedad médica, solo un 50 por ciento de la población española sabría reconocer los síntomas. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas, solo se llega a utilizar en torno al 40 por ciento 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

Privacidad

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 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 del 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 se experimente solo uno de ellos o desaparezcan a los pocos minutos. Aumentar el conocimiento de esta enfermedad es «fundamental» porque se estima que en menos de 15 años el número de casos subirá un 35 por ciento.

ARCHIVADO EN: [Ictus](#), [Enfermedades](#), [Discapacidad](#), [Neurología](#), [España](#), [COVID-19](#)

Contenido patrocinado

Recomendado por 

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

Patrocinado [Fundación Pasqual Maragall](#)

Lion Days de Peugeot del 16 al 31 de octubre. Ventajas exclusivas en toda l...

Patrocinado [Peugeot](#)

Los 5 tips que todo arrendador debe saber para alquilar con total seguridad...

Patrocinado [Spotahome](#)

¿Cuáles son las compañías eléctricas más baratas?

Patrocinado [compararenergia.es](#)

Invierno 2024. Todo incluido premium
Comida gourmet y barra libre de bebidas

Patrocinado [Club Med](#)

Compra tu nuevo Galaxy Z Flip5
Y llévate de REGALO un Smart TV QLED de
55" valorado en 999€

Patrocinado [Samsung](#)

Investigamos para un futuro sin
Alzheimer. ¿Nos ayudas?

Patrocinado [Fundación Pasqual Maragall](#)



29 DE OCTUBRE, DÍA MUNDIAL DEL ICTUS

Espasticidad en ictus: la secuela 'que nadie espera'

Te contamos qué es este efecto secundario que padecen algunas personas que sufren un infarto cerebrovascular

27 DE OCTUBRE DE 2023 - 11:32 CEST

POR **NURIA SAFONT**

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

La denominan la 'secuela que nadie espera' y se trata de un efecto secundario que aparece en una **persona que sufre un ictus** y que, de primeras, piensa que ha superado esta enfermedad en la que, como siempre recordamos, cada minuto cuenta. La **espasticidad** es de hecho un problema al que se debe prestar mucha atención, ya que se da, en muchos casos, en personas jóvenes, por debajo de los 65 años. Así nos lo recuerda Sonia González, una mujer joven que tras superar un ictus vive con esta secuela.

“El ictus no es una enfermedad de personas mayores, sino de gente muy joven”, afirma Sonia González, afectada por un ictus y miembro de la Fundación freno al ictus. “En abril de 2019 tuve un ictus hemorrágico por un aneurisma. Me operaron al día siguiente y tuve dos paradas cardiacas que me provocaron dos ictus isquémicos”, explica Sonia González. “Al principio, lo afronté con esperanza. Pensaba que a los dos o tres meses iba a estar danzando, pero, a medida que iban pasando los meses, comprobé que el ictus es una enfermedad en la que avanzas mucho pero muy lentamente”.

- Leer: [Qué es un ictus como el que ha padecido Kiko Rivera](#)

¿Qué es y por qué aparece la espasticidad?

El ictus es la primera causa de discapacidad adquirida en adultos y la segunda de demencia después de la enfermedad de Alzheimer. Se estima que al menos **uno de cada tres supervivientes a un ictus experimentan espasticidad durante el primer año**. La espasticidad consiste en una serie de contracciones permanentes de ciertos músculos que se manifiesta como rigidez y resistencia al estiramiento muscular.

"La aparición de la espasticidad en el ictus viene condicionada por la lesión de las vías motoras centrales. Las vías motoras vehiculizan la información entre el cerebro y los músculos. De manera simplificada nos podemos hacer la idea de que, si estas vías se lesionan, los músculos pierden la información, sobre cómo y cuándo contraerse y relajarse de manera apropiada", nos explica el **Dr. Alejandro J. Ponz, coordinador de la Unidad de Ictus del Hospital Clínico Universitario de Valencia**.

Se han diferenciado hasta cinco fases en esta secuela. Inicialmente, va a haber una reducción del tono muscular o flacidez del miembro afectado (brazo o pierna), que irá siendo progresivamente sustituida por una fase más característica de incremento del tono muscular. Aunque hay diferencias marcadas entre unos pacientes a otros, el pico de espasticidad se suele producir hacia el 1º-3º mes tras el ictus.

Intervención temprana en la espasticidad

Como añade el especialista, "si no se interviene sobre estas primeras fases de la espasticidad, se seguirán cambios locales en la propia extremidad con la consecuente pérdida de elasticidad muscular, acortamiento musculotendinoso y rigidez articular, altamente limitantes en la recuperación funcional del paciente. Así, la **detección y el tratamiento precoz de la espasticidad es fundamental para su no progresión y para la reducción de sus consecuencias**. El abordaje fisioterápico especializado y el uso de tratamientos eficaces como las infiltraciones de medicamentos son de gran ayuda para el control sintomático y para limitar su progresión", añade el Dr. Ponz. Por ello es tan importante el

diagnóstico y tratamiento precoz de la espasticidad.

Para poder avanzar, como explica Sonia González, es fundamental iniciar la aplicación de tratamientos específicos, la rehabilitación y la atención socio sanitaria de la manera más temprana posible. Detectar y tratar a tiempo tanto un ictus como la espasticidad es determinante para evitar las limitaciones funcionales que comportan y que impactan significativamente en la calidad de vida de las personas afectadas, afirma la afectada Sonia González, en el marco de la campaña *Espasticidad: la secuela que nadie espera* (www.lasecuelaquenadieespera.com), aupiciada por la biofarmacéutica Ipsen, y con el apoyo de la Asociación Trace Cataluña, la Fundación freno al ictus y la Fundació Ictus y el aval de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) y la Sociedad Española de Neurología (SEN).

- Leer: **Los síntomas del ictus menos conocidos**

Una secuela que cualquier persona puede padecer

La espasticidad no es estrictamente más frecuente en un grupo de edad u otro; depende de las condiciones médicas subyacentes y de circunstancias individuales. En niños es particularmente frecuente en caso de parálisis cerebral, siendo un síntoma común de esta afección en poblaciones pediátricas. En adultos es especialmente prevalente en enfermedades como la esclerosis múltiple, en lesiones traumáticas del cerebro y médula y muy especialmente en el ictus.

- Leer: **¿Cómo saber si es solo dolor de cabeza o algo más grave?**

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

¿Cómo afecta a la recuperación?

La espasticidad puede tener una influencia muy significativa en el éxito de la recuperación después de un ictus. Como decíamos, "da lugar a un **aumento del tono muscular y rigidez**, lo que hace que al paciente le resulte más difícil mover las extremidades afectadas obstaculizando su capacidad para participar en los ejercicios de rehabilitación, ralentizando y limitando el progreso. Se ha planteado que esta rigidez muscular involuntaria **afecta además a la capacidad del cerebro para adaptarse a nuevos patrones de movimiento** inhibiendo la recuperación de la función perdida", nos explica el Dr. Ponz.

Además, a menudo dolor y malestar lo que, además de conllevar un **impacto psicológico evidente**, supone una barrera para la participación activa en los ejercicios de rehabilitación. Si no se trata, la espasticidad se agravará, pudiendo provocar pérdida de fibras musculares, retracciones tendinosas y articulares que reducen el rango de movimiento y hacen más difícil recuperar un movimiento funcional.

Tratamientos y ejercicios de rehabilitación para la espasticidad

Esta secuela no siempre es reversible, pero se puede controlar y mejorar eficazmente mediante diversas técnicas de rehabilitación e intervenciones médicas. Una rehabilitación dirigida desempeña un papel crucial en su tratamiento; ejercicios de estiramiento, ejercicios de rango de movimiento y otras técnicas de fisioterapia ayudan a aliviar la rigidez muscular y a mantener la flexibilidad de las articulaciones.

Además de la fisioterapia, con frecuencia se deben utilizar medicamentos para ayudar a controlar la espasticidad. Medicamentos con efecto relajante muscular, pero muy especialmente las inyecciones de toxina botulínica aplicadas en los músculos afectos ayudan a reducir muy significativamente su impacto, mejorar la movilidad, el dolor, su progresión, su impacto a nivel articular y, en definitiva, a mejorar la calidad de vida de los pacientes que han sufrido un ictus.

- **Leer: ¿Cuándo hay que ir a urgencias por un dolor de cabeza?**

El desafío de la prevención de la espasticidad

"Prevenir la espasticidad posterior a un ictus es actualmente un desafío, porque ocurre como resultado de un daño ya establecido en el cerebro o la médula espinal. Por tanto, la mejor estrategia preventiva es sin duda ir su origen y prevenir el ictus, lo que se consigue mediante el control adecuado de los diferentes factores de riesgo vascular", afirma el especialista de Hospital Clínic de Valencia.

Una vez presente, existen también estrategias que ayudan a reducir el riesgo o la gravedad de la espasticidad tras el ictus. La rehabilitación temprana y continua, el uso de medicamentos relajantes musculares o las inyecciones de toxina botulínica en músculos específicos ayudan a reducir la espasticidad y su progresión.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO
