

Diario de León

Los efectos secundarios del cambio de hora: "Tenemos un problema"

- "Lo suyo, en España en este caso, sería quedarnos con el horario que más se acerque a nuestro meridiano, que es el de invierno"



i Los cambios bruscos de horarios provocan que nuestro sistema se desajuste notablemente. CUP OF COUPLE/PEXELS



ANDREA DOMENE / PAULA MÁRQUEZ 27 DE OCTUBRE DE 2023, 12:38

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.

[Traumatología](#)

[Tricología y Estética](#)

[Tus Medicamentos](#)

[Urología](#)



Efectos del cambio de hora: Más accidentes, menos concentración e insomnio

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



[Cookies](#)



Visitantes caminan por delante del cuadro 'La pesadilla' (1781) del artista suizo Johann Heinrich Füssli. EFE/Alessandro Della Bella



[Cookies](#)

📅 27 de octubre, 2023 👤 ANDREA DOMENE/PAULA MÁRQUEZ

📄 Fuente: [Asociación Española De Pediatría](#) | [Sociedad Española De Neurología](#)

El cambio de hora de verano a invierno y viceversa, aunque solo sea una hora de diferencia, tiene efectos en la salud.

“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 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 tiene más efectos en 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.

Mitigar los efectos del cambio de hora

“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”.

↑
[Cookies](#)

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



EFE/LAURENT GILLIERON

¿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.



[Cookies](#)

Actualidad

Hábitos saludables y mejor rutina podrían prevenir 90 por ciento de casos de ictus o accidentes cerebrovasculares

Por Yo También | Servimedia

ACTUALIDAD

27 de octubre de 2023  311

Una buena rutina e implementar hábitos saludables podrían prevenir el 90 por ciento de casos de **ictus** o **accidentes cerebrovasculares** (ACV), revelan estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

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

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

padecer fibrilación auricular, colesterol o diabetes”, añadió.

Solo el año pasado, en España, más de 24 mil personas fallecieron debido a un ictus y más de 34 mil desarrollaron una discapacidad por esta enfermedad. Esto hace que el ictus sea la primera causa de discapacidad en ese país, ya que más de 360 mil personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus.

Cada año, en España se producen entre 110 mil y 120 mil nuevos casos de esta enfermedad cerebrovascular.

¿Y en México?

Al igual que en el resto del mundo, el **ictus** es de gran importancia médica en México. En 2021, fue la séptima causa de muerte en la población al ocasionar más de 37 mil muertes. Se calcula que cada año, hay 170 mil nuevos pacientes de esta enfermedad.

De los afectados por ictus, 20 por ciento podría fallecer en los primeros 30 días y se estima que siete de cada 10 vivirán con alguna discapacidad, según [datos del IMSS](#).

¿Qué es el ictus?

Un ictus es la interrupción de la circulación de sangre que llega al cerebro. Se ocasiona cuando un vaso sanguíneo se rompe o se tapa y la sangre no puede llegar a alguna zona del cerebro, por lo que las células nerviosas y las neuronas dejan de recibir oxígeno y mueren, explica [Clínic Barcelona](#).

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

En ambos casos, subrayó la experta, “se habla de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde la aparición de los primeros síntomas

hasta que pueda ser tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir a esta enfermedad o reducir sus secuelas”.

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

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

Código ictus

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

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

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

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

Cada minuto cuenta

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

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

Código Cerebro del IMSS

Así como en España existe el Código Ictus, en México el IMSS cuenta con el Código Cerebro, una estrategia para atender prioritariamente a pacientes con enfermedades cerebrovasculares.

Comenzó a aplicarse desde mediados del 2022 y en menos de tres minutos, gracias al Centro Virtual de Operaciones de Emergencias y Desastres, pueden gestionar el ingreso de pacientes a la unidad médica más cercana.

Esta información ha sido elaborada por la agencia de noticias Servimedia y publicada previamente en sus portales de información www.servimedia.es y www.discamedia.es.

Te interesa:

[Estas son las 5 señales de alarma que indican un posible ACV](#)

[El ictus es la principal patología neurológica que genera discapacidad](#)

[¿Qué es Código Cerebro del IMSS y para qué sirve?](#)

HTTPS://WWW.BIOSFERADIGITAL.COM/



SALUD

La detección precoz, esencial ante los 200 casos anuales de ictus en Lanzarote



0 Ictus o infarto cerebral.

Un ictus es siempre una urgencia médica y se recomienda llamar a emergencias y no trasladar al paciente al hospital por medios propios

HOSPITAL UNIVERSITARIO DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA HOSPITAL UNIVERSITARIO DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

https://www.facebook.com/...

https://www.facebook.com/...

https://www.facebook.com/...

En Lanzarote se diagnostican alrededor de 200 casos anuales de ictus, una enfermedad que supone la segunda causa de muerte en España, la primera entre las mujeres. La detección precoz se ha convertido en la mejor herramienta para combatir este problema de salud. Cada 29 de octubre se celebra el Día Mundial del Ictus y la mejor manera de celebrarlo es informándose sobre los síntomas de esta enfermedad para estar preparado en caso de que tú mismo u otra persona cercana a ti sufra este trance.

Un ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser prevenido por obstrucción (85 por ciento de los casos) o por hemorragia (15 por ciento). Un ictus es siempre una urgencia médica y se recomienda llamar a emergencias y no trasladar al paciente al hospital por medios propios. Más de 2.300 personas fueron ingresadas en 2022 en el archipiélago como consecuencia de un ictus.

La edad media ronda los 71 años. Por otro lado, el ictus es la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda causa de demencia. Lanzarote dispone de un Equipo de Ictus con respuesta a Código Ictus mediante neurólogos localizados en el Hospital Universitario Dr. José Matute Orosa.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, un 35 por ciento de las personas que padecen un ictus fallece y un 30 por ciento sufrirá una secuela discapacitante a causa de esta enfermedad. Por lo tanto, se trata de un problema de primer orden sanitario. A pesar de que en los últimos años la mortalidad y discapacidad por ictus ha disminuido, gracias a la mejora en la detección precoz y el control de los factores de riesgo, su incidencia sigue aumentando.

Los ictus se pueden prevenir. Esta enfermedad es más frecuente a partir de los 55 años y su riesgo aumenta proporcionalmente con la edad. Así, se estima que más del 23 por ciento de la población mayor de 60 años de nuestro país presenta un alto riesgo de sufrir un ictus en los próximos diez años. Por lo tanto, la identificación inmediata de los síntomas es crucial en la evolución del enfermo, ya que se ha demostrado que los pacientes tratados desde el primer momento por neurólogos logran una recuperación casi total o con muy pocas secuelas.

Casi el 90 por ciento de los ictus se pueden prevenir con un adecuado control de los factores de riesgo. Por ejemplo, eliminando el consumo de tabaco y alcohol; llevando una dieta adecuada rica en frutas, verduras y cereales y pobre en azúcares refinados, grasas y proteínas animales; realizando ejercicio físico y evitando el sedentarismo y la obesidad; así como realizando un tratamiento y seguimiento adecuado de enfermedades como hipertensión arterial, diabetes u otras enfermedades vasculares.

Table with 2 columns: 'Principales síntomas del ictus' and 'El ictus es una enfermedad cerebro-vascular y se produce por la disminución u obstrucción del flujo sanguíneo...'



NOTICIAS DE HOY

San Bartolomé desarrolla programas de salud mental, educación sexual y discapacidad en los institutos. El objetivo es mejorar la salud mental y educativa de los estudiantes de los institutos.

El Ayuntamiento de Tías expresa sus condolencias por el fallecimiento de Alexander Nélser Cortés. El Ayuntamiento de Tías expresa sus condolencias por el fallecimiento de Alexander Nélser Cortés.

Un bombero hace rapel en el Risco de Famara para hacer rapel. Un bombero hace rapel en el Risco de Famara para hacer rapel.

Tresce expré a las derechas abandonar el discurso socialista. Tresce expré a las derechas abandonar el discurso socialista.

Arraó: inicia formalmente el camino hacia un nuevo "sindicato" profesionalizado. Arraó: inicia formalmente el camino hacia un nuevo "sindicato" profesionalizado.

Escribe aquí qué tema te interesa...

Documentos

Enfermedades

Mapa de Asociaciones

Noticias

Agenda

Asociaciones

Premios Somos Pacientes

El valor de la innovación

TV

Asociaciones

Sanidad

Dependencia

Avances

Entrevistas

Opinión

Legislación

En los medios

HASTA UN 90% SE PUEDEN PREVENIR CON EL CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO

Sé mejor que el ictus

PUBLICADO EL 29 DE OCTUBRE DE 2023 A LAS 9:00 POR SOMOS PACIENTES

Asociaciones, Ictus, Sanidad

COMENTAR



Twitter



Sé #MejorQue el ictus
Infórmate y reduce los riesgos
 Hasta un 90 % de los ictus se podrían evitar.
Descubre cómo en [world-stroke.org/world-stroke-day-campaign](https://www.world-stroke.org/world-stroke-day-campaign)



Bajo el lema ‘Sé mejor que el ictus’, hoy domingo, **29 de octubre**, se celebra el **Día Mundial del Ictus**, una efeméride impulsada por la [Organización Mundial del Ictus \(WSO\)](#) para informar a la sociedad sobre la importancia de mejorar la **prevención de los accidentes cerebrovasculares** y sobre la realidad y necesidades de los **pacientes** afectados y de sus familiares.

Los ictus, recuerda la WSO, se producen como consecuencia de la interrupción del **suministro de sangre** a una parte del cerebro. Y sin la sangre, las células cerebrales pueden resultar dañadas o incluso morir. Dependiendo de qué parte del **cerebro** se ve afectada y de la rapidez con la que es tratada la persona, los efectos sobre los **supervivientes** pueden devastar el organismo, la **movilidad** y el

habla, así como la forma en que **siente o piensa**.

De acuerdo con las [estimaciones](#) de la WSO, hasta **12,2 millones** de personas padecerán un ictus durante el presente año, en **6,5 millones** de los casos con un resultado **letal**. Un accidente cerebrovascular con cuyas secuelas conviven más de **110 millones de supervivientes** en todo el mundo y cuyo riesgo se incrementa significativamente con la **edad**, si bien el 60% de los episodios tienen lugar en población menor de 70 años y el **16% en menores de 50**. De hecho, **una de cada cuatro** personas de todo el planeta sufrirá un ictus en algún momento de su vida.

Pero no todo son malas noticias. Y es que hasta **el 90% de los ictus se pueden prevenir**, para lo cual tan solo resulta necesario abordar un pequeño número de **factores de riesgo**, básicamente:

– Controlar las cifras de **presión sanguínea**, o lo que es lo mismo, evitar la hipertensión arterial (**HTA**), y controlar las **arritmias** cardíacas –sobre todo la fibrilación auricular.

– Evitar el **tabaco**, pues los fumadores de un paquete diario de cigarrillos tienen un riesgo hasta **seis veces mayor** de sufrir un ictus que la población no fumadora; y los denominados ‘fumadores pasivos’ tienen el **doblo** de probabilidad de padecer un ictus que las personas no abocadas a inhalar el humo de tabaco ajeno.

– Adoptar una **dieta** saludable, más concretamente una ‘dieta mediterránea’, en la que priman las **verduras, frutas, legumbres, frutos secos y pescado azul** sobre las carnes rojas y alimentos procesados.

– Practicar **ejercicio** físico, pues hasta un millón de los ictus que se registran cada año son consecuencia del sedentarismo. Pero como destaca la WSO, “con **30 minutos** diarios de ejercicio **cinco veces a la semana** podemos reducir el riesgo de ictus en un

Ictus



NOTICIAS SOBRE LA ENFERMEDAD



La importancia del tiempo frente al ictus
 Publicado por [Somos Pacientes](#)



‘Skill’ de Alexa para frenar el deterioro cognitivo en la demencia o el ictus
 Publicado por [Somos Pacientes](#)



Identifica los síntomas de un ictus y gana un tiempo precioso
 Publicado por [Somos Pacientes](#)



MAPA DE ASOCIACIONES

Asociaciones de Ictus



AGENDA

octubre 2023

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8 Nov. Webinar Campus Fedhemo “Sangrados 0 en EvW”

24 Nov. **26** Nov. IV Hemojóvenes 2023

21 Abr. **24** Abr. Congreso Mundial FMH 2024

LES GUSTA SOMOS PACIENTES

25%”.

En definitiva, como reza el lema de la **campaña** de la WSO con motivo de la efeméride, cuidate **‘Se mejor que el ictus’** –Be #GreaterThanStroke.

Y una vez se presenta el ictus, ¿cómo debemos **actuar**? Pues como ya se incidió en la **pasada edición** de la efeméride, es fundamental **identificar los síntomas** y buscar **ayuda médica** lo antes posible, pues **todo segundo es crucial**.

De hecho, y una vez presentado el accidente cerebrovascular, unos minutos pueden **salvar la vida**, así como la **memoria**, el **movimiento**, el **habla** y la autonomía. De ahí la importancia de conocer sus signos y síntomas, fundamentalmente la **caída de una parte del rostro**, la **debilitación de un brazo** –el paciente no tiene la capacidad de levantar ambos brazos– y la **dificultad a la hora de hablar**, momento en el que debe solicitarse **urgentemente** ayuda médica.



WORLD STROKE DAY 2023
Sé #MejorQue el ictus
Cuidate
Hasta un 90 % de los ictus se podrían evitar.
Descubre cómo en [world-stroke.org/world-stroke-day/campaign](#)
World Stroke Organization

Para **más información** (en inglés) sobre el Día Mundial del Ictus 2023 [pincha aquí](#).

Jornada virtual

En el caso específico de nuestro país, y de acuerdo con las cifras de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), cada año se producen en torno a **120.000 nuevos casos**. Y mientras al menos un **15%** de los pacientes fallecerá a consecuencia del mismo, el **30%** padecerá secuelas que les causará una **dependencia funcional**. De hecho, los accidentes cerebrovasculares ya constituyen la **segunda causa de muerte** en la población española –y la primera en mujeres–, así como la **primera causa de discapacidad adquirida** en el adulto.

Además, la previsión no es nada halagüeña, y se estima que ya para el año **2025** cerca de **1,2 millones** de personas en nuestro país habrán padecido un ictus, así como que **500.000** tendrán alguna discapacidad por esta enfermedad a pesar de la disponibilidad de **tratamientos eficaces**.

En este contexto, y entre otras **muchas actividades**, la **Fundación Freno al Ictus**, miembro de **Somos Pacientes**, y la SEN organizan **entre las 10:00 y las 11:50 horas** de este lunes, **30 de octubre**, su Jornada Científica y Social por la efeméride **‘Comprometidos contra el Ictus’**, en la que se analizará el **impacto** de la enfermedad en España, así como los últimos **avances** en su prevención y tratamiento.

Para consultar el **programa** [pincha aquí](#). Para **inscribirte** en la Jornada, totalmente **gratuita** y cuya **retransmisión en directo** podrá seguirse a través de [este enlace](#), [pincha aquí](#).

29 de octubre **Día mundial del ictus**

JORNADA
30 DE OCTUBRE 2023

Ictus:
una enfermedad cerebrovascular

Comprometidos contra el ictus

Organizan: FRENTO AL ICTUS FUNDACION, SEN, GERICV

Con el apoyo de: Gmp Fundación III

Con la colaboración de: sonofi, Bristol Myers Squibb, Pfizer, Medtronic, abbvie, novartis, Boehringer Ingelheim, IPSEN, NOVARTIS, Bayer, Daiichi Sankyo

– A día de hoy, **11 asociaciones de pacientes dedicadas al ictus** ya son miembros activos de **Somos Pacientes**. ¿Y la tuya?

Información relacionada

- NOTICIA - "Formación para amplificar el impacto de las asociaciones de pacientes"
- NOTICIA - "Grave riesgo de desaparición de las asociaciones de la discapacidad"

Firefox no puede abrir esta página

Para proteger su seguridad, [www.facebook.com](#) no permitirá que Firefox muestre la página si otro sitio la ha incrustado. Para ver esta página, debe abrirla en una nueva ventana.

[Más información...](#)

[Abrir sitio en una nueva ventana](#)

Informar de errores como esto ayuda a Mozilla a identificar y bloquear sitios maliciosos

[AÑADIR ESTE SITIO A RSS](#) [\[+\]](#)

discapacidad, pero es una patología tratable y la rehabilitación de la función deglutoria mejora el estado nutricional y general del paciente, por lo que los equipos sanitarios deben estar sensibilizados con este problema, tanto para su diagnóstico, como para su tratamiento siendo muy importante un abordaje interdisciplinar.

Madrid, 26 de octubre de 2023. - El próximo domingo 29 de octubre celebramos el día mundial del ictus. El ictus afecta a 120.000 españoles cada año, siendo ya la segunda causa de mortalidad en nuestro país, la primera en el caso de las mujeres, según datos de la Sociedad Española de Neurología. En aquellos pacientes que sobreviven al ictus, la disfagia orofaríngea (DO) es un síntoma común, con una prevalencia que oscila entre un 22%-70%, pudiendo así afectar hasta a 7 de cada 10 pacientes. La disfagia es la dificultad para trasladar de manera segura el bolo alimenticio desde la boca hasta el estómago. Se trata de un síntoma que dificulta en gran medida la recuperación de estos pacientes y que potencia la desnutrición.

"La disfagia orofaríngea tiene consecuencias tales como desnutrición, deshidratación, neumonías e infecciones respiratorias por broncoaspiración favoreciendo la aparición de complicaciones, retrasando la recuperación funcional del ictus, prolongando la estancia hospitalaria, y, por tanto, aumentando la probabilidad de padecer secuelas más graves y la mortalidad en estos pacientes" explica la **Dra. Adela Benítez Guerrero, médico rehabilitador del Hospital Universitario Carlos Haya (Málaga)**. *"Además, hay que tener en cuenta que va asociada una mayor carga social y repercusión psicológica, afectando negativamente a la calidad de vida, tanto de los pacientes, como de sus familiares. No podemos olvidar que en nuestro entorno todos los actos sociales se realizan alrededor de una mesa y la dificultad de estos pacientes para comer les lleva a un aislamiento social"*, añade.

Esta experta remarca que *la disfagia es un problema muy frecuente tras un ictus y ya por sí sola ocasiona discapacidad, pero es una patología tratable y la rehabilitación de la función deglutoria mejora el estado nutricional y general del paciente, por lo que los equipos sanitarios deben estar sensibilizados con este problema, tanto para su diagnóstico, como para su tratamiento siendo muy importante un abordaje interdisciplinar.*

En este sentido, la rehabilitación de la disfagia orofaríngea consigue que entre un 65-85% de los pacientes vuelvan a una alimentación oral segura y eficaz. Por ello, Nutricia, la división de nutrición especializada de Danone, ha elaborado un programa de vídeos sobre rehabilitación coordinados por la Dra. Benítez que están disponibles en <https://nutriciaprofesionales.nutricia.es/> (<https://nutriciaprofesionales.nutricia.es/>)

"Desde Nutricia nos queremos sumar a este día mundial para ofrecer nuestro apoyo a los pacientes que hayan sufrido un ictus y sus cuidadores, para quienes resulta clave la instauración de una rehabilitación temprana, así evitaremos reingresos y otras secuelas. Por ello, de la mano de la Dra. Benítez, hemos querido impulsar una serie de vídeos prácticos donde se recogen diferentes estrategias para ayudar a su recuperación", subraya **Gonzalo Zárate, Director Médico de la división de nutrición especializada de Danone**. *"Por otro lado, fruto de nuestro compromiso de más de 125 años con la investigación, en Nutricia apostamos por el desarrollo de soluciones innovadoras que combinan estrategias compensatorias y sensoriales con el objetivo de mejorar la deglución"*.

Estimulación sensorial: clave para tratar la disfagia

Los especialistas señalan que la estimulación sensorial juega un papel fundamental en la respuesta deglutoria de los pacientes con disfagia. En este sentido, el uso de agonistas naturales (aquellas sustancias capaces de activar receptores sensoriales de la orofaringe, como puede ser el mentol) han mostrado mejorar la deglución en estos pacientes. Los agonistas actúan sobre los receptores TRP de las fibras nerviosas de orofaringe, que transmiten la información a la corteza cerebral desencadenando la respuesta motora (deglutoria). De esta manera, se mejora la sensibilidad del reflejo deglutorio, se acelera la respuesta al tragar, y se consigue reducir el residuo de alimento que queda en la faringe en un 67% ^{(1) (2) (3) (4)}.

"Nutilis Complete aún las estrategias compensatorias, como es el cambio de viscosidad o consistencia y la estimulación sensorial para conseguir una deglución más segura. Las presentaciones de Mango Peppermint y Lemon Mint, al contener extractos de mentol y otros agentes diseñados para activar los receptores sensoriales de la orofaringe, logran compensar la pérdida de sensibilidad que sufren estos pacientes, y actúan como una técnica de estimulación sensorial facilitando el disparo deglutorio y protegiendo la vía respiratoria", explica la **Dra. Benítez**.

Estrategias de rehabilitación

Una vez identificados aquellos aspectos alterados en el proceso de la deglución tras una correcta exploración clínica e instrumental, es posible diseñar un programa de intervención personalizado contando con las técnicas más adecuadas en cada caso. Según la **Dra. Benítez** *"la mejor práctica clínica debe tener en cuenta aspectos como el nivel de alerta, aspectos conductuales, la capacidad de aprendizaje y el soporte sociofamiliar o las características de los cuidadores"*.

Las estrategias de tratamiento actuales se pueden clasificar en estrategias compensatorias donde enmarcaríamos la presentación del alimento y control del entorno, las modificaciones del volumen, textura y viscosidad del alimento, técnicas de incremento sensorial y maniobras posturales que se pueden aplicar a todos los pacientes. Y un segundo grupo de estrategias rehabilitadoras que necesitan una participación activa del paciente, tales como la realización de ejercicios neuromusculares y maniobras deglutorias. *"En los últimos años se están incorporando técnicas de facilitación que complementan a la terapia clásica, donde la más usada es la electroestimulación neuromuscular"*, añade la doctora.

ACERCA DE NUTRICIA

Desde 1896, Nutricia ha sido pionera en ofrecer soluciones nutricionales que ayuden a las personas a vivir más tiempo, con una mejor calidad de vida. Basándose en más de

Y...

Leer más... (/actualidad/notas-de-prensa-anis/10464-20-de-octubre-dia-mundial-de-la-osteoporosis-los-expertos-recomiendan-suplementos-de-calcio-y-vitamina-d-para-prevenir-la-osteoporosis)

Convocatoria de prensa de GMV: 18 de octubre, de 10 h a 12 h, en la Biblioteca de la Asociación de la Prensa de Madrid (/actualidad/notas-de-prensa-anis/10437-convocatoria-de-prensa-de-gmv-18-de-octubre,-de-10-h-a-12-h,-en-la-biblioteca-de-la-asociación-de-la-prensa-de-madrid) 11-10-2023

La multinacional tecnológica GMV (<https://www.gmv.com/es-es/sectores/sanidad>) en colaboración con ANIS (<https://www.anisalud.com/>) celebra la **II Jornada del HealthTech...**

Leer más... (/actualidad/notas-de-prensa-anis/10437-convocatoria-de-prensa-de-gmv-18-de-octubre,-de-10-h-a-12-h,-en-la-biblioteca-de-la-asociación-de-la-prensa-de-madrid)

Científicos alertan de "la pandemia paralela", las secuelas de la covid-19 que aún están por diagnosticar y poder tratar (/actualidad/notas-de-prensa-anis/10340-cientificos-alertan-de-"la-pandemia-paralela",-las-secuelas-de-la-covid-19-que-aún-están-por-diagnosticar-y-poder-tratar) 19-09-2023

Madrid, 18 de septiembre de 2023. La Fundación PharmaMar junto con la Asociación Nacional de...

Leer más... (/actualidad/notas-de-prensa-anis/10340-cientificos-alertan-de-"la-pandemia-paralela",-las-secuelas-de-la-covid-19-que-aún-están-por-diagnosticar-y-poder-tratar)

Acceso a usuarios

 Usuario

 Contraseña

Recuérdame

?Recordar usuario? (/la-asociacion/login-sign-up?view=remind)

?Recordar contraseña? (/la-asociacion/login-sign-up?view=reset)

un siglo de investigación e innovación, Nutricia ha aprovechado el poder de la nutrición que salva y cambia vidas, para crear un portafolio pionero en nutrición especializada que puede cambiar la trayectoria de la salud a lo largo de la vida. Con sus soluciones nutricionales, Nutricia apoya el crecimiento y desarrollo saludable durante los primeros 1.000 días, y ayuda a abordar algunos de los mayores desafíos de salud del mundo: nacimiento prematuro; fallo de medro (crecimiento insuficiente); alergia alimentaria; enfermedades metabólicas raras; enfermedades crónicas y relacionadas con la edad, como fragilidad, cáncer, ictus y enfermedad de Alzheimer leve. Como parte de Danone, Nutricia incluye la visión de la compañía "One Planet. One Health". Una visión que refleja la conexión entre la salud de las personas y la salud del planeta y que, por tanto, busca proteger y nutrir a ambas. Para obtener más información, visite www.nutricia.com (<http://www.nutricia.com/>)

[i] Laia Rofes, Viridiana Arreola, Alberto Martín, Pere Clavé. Natural capsaicinoids improve swallow response in older patients with oropharyngeal dysphagia. Epub 2012 Jun 21.

[ii] Laia Rofes, Viridiana Arreola, Alberto Martín, Pere Clavé. Effect of oral piperine on the swallow response of patients with oropharyngeal dysphagia. J Gastroenterol 2014 Dec;49(12):1517-23.

[iii] Ebihara T, et al. Br J Clin Pharmacol. 2006 62(3):369-71

Compartir



Compartir

Guardar

Anterior (</actualidad/notas-de-prensa-anis/10511-la-asociación-de-pacientes-acción-psoriasis-presentará-en-gran-canaria-su-campaña-de-concienciación-social-declárate,-coincidiendo-con-el-día-mundial-de-la-psoriasis>)

Siguiente (</actualidad/notas-de-prensa-anis/10509-v-congreso-internacional-en-salud-mental-digital>)

Lo más visitado

- HIPERHIDROSIS 'CAPILAR': un problema que se puede controlar (</actualidad/notas-de-prensa-anis/1021-hiperhidrosis-capilar-un-problema-que-se-puede-controlar>)
- Ahora es posible comprar una prueba de detección rápida COVID-19 en casa a través de la plataforma www.mitestcoronavirus.com (</actualidad/notas-de-prensa-anis/6184-ahora-es-posible-comprar-una-prueba-de-detección-rápida-covid-19-en-casa-a-través-de-la-plataforma-www-mitestcoronavirus-es>)
- Cinco diferencias entre la píldora del día después y la abortiva (</actualidad/notas-de-prensa-anis/1689-cinco-diferencias-entre-la-píldora-del-día-después-y-la-abortiva>)
- La plataforma @tendidos, Premio de Investigación Clínica de la Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya (</actualidad/notas-de-prensa-anis/2015-la-plataforma-tendidos-premio-de-investigacion-clinica-de-la-academia-de-ciencias-mediques-i-de-la-salut-de-catalunya>)
- Sánchez Martos impulsa el papel del farmacéutico como agente de salud pública en la Primera Jornada Dermofarmacia (</actualidad/notas-de-prensa-anis/2014-sanchez-martos-impulsa-el-papel-del-farmacéutico-como-agente-de-salud-publica-en-la-primera-jornada-dermofarmacia>)

Contáctanos

Asociación Nacional de Informadores de la Salud

Teléfono: 91 112 34 91

Móvil: 681250278

Email de contacto:

secretaria@anisalud.com

(<mailto:secretaria@anisalud.com>)

Tags Populares

[ANIS al día \(/component/tags/tag/7-anis-al-dia\)](/component/tags/tag/7-anis-al-dia)

[covid \(/component/tags/tag/39-covid\)](/component/tags/tag/39-covid)

[ANIS \(/component/tags/tag/15-anis\)](/component/tags/tag/15-anis)

[La asociación \(/component/tags/tag/6-la-asociacion\)](/component/tags/tag/6-la-asociacion)

[Formación \(/component/tags/tag/9-formacion\)](/component/tags/tag/9-formacion)

[Notas de prensa \(/component/tags/tag/8-notas-de-prensa\)](/component/tags/tag/8-notas-de-prensa)

[Premios y becas \(/component/tags/tag/10-premios-y-becas\)](/component/tags/tag/10-premios-y-becas)

Asociación Nacional de Informadores de la Salud

C/ Goya 115 - 1º IZQ

28009 Madrid

Móvil: 681250278

Fijo: 91 1123491

secretaria@anisalud.com (<mailto:secretaria@anisalud.com>)

(<http://www.anisalud.com>) (<https://www.youtube.com/channel/UC5v3k42TK4p8ix3mw>)

</company/secretaria-anisalud/> /es/rss /channel

/asociaci- /noticias- /UC5v3k42TK4p8ix3mw

n-nacional- anis)

de-

informadores-

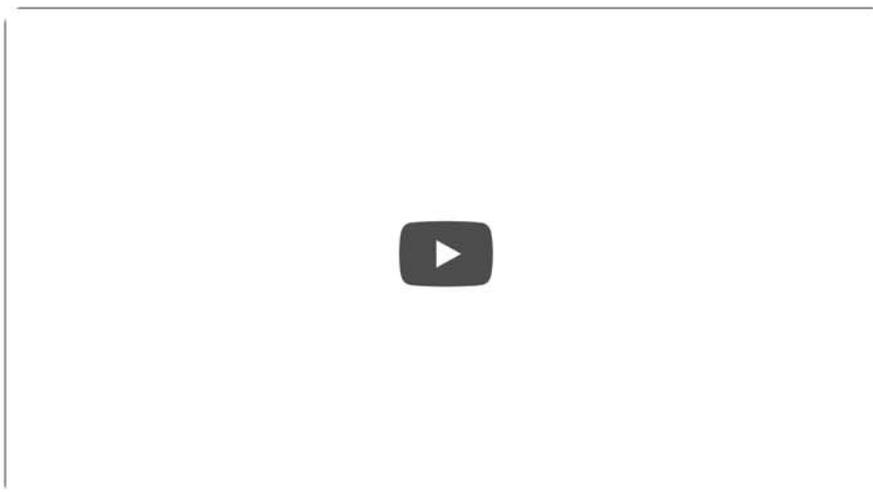
Copyright © 2020. Todos los derechos reservados.

[Política de privacidad y Aviso legal \(/la-asociacion/politica-de-privacidad-y-aviso-legal\)](/la-asociacion/politica-de-privacidad-y-aviso-legal)

[de-cookies](#)

[Condiciones de contratación \(http://www.anisalud.com/la-asociacion/condiciones-contratacion\)](http://www.anisalud.com/la-asociacion/condiciones-contratacion)

[Política de Cookies \(/la-asociacion/politica-salud/tri-hb_tab_compy_id_2834430\)](/la-asociacion/politica-salud/tri-hb_tab_compy_id_2834430)



Ictus y colesterol - Campaña divulgativa

Fundación Freno al ICTUS
 840 suscriptores
 Suscribirse
👍 1
🗨️
🔗 Compartir
⋮

99 visualizaciones hace 2 días

202310 - Campaña divulgativa sobre el colesterol elevado como riesgo de ictus.

Informar sobre los riesgos en pacientes con colesterol elevado, riesgos que pueden ser prev ...más

Prueba YouTube Kids
 MÁS INFORMACIÓN >

Los comentarios están desactivados. [Más información](#)

Todos Fundación Freno al ICTUS >

- 202310**
Campaña Metr...
 Fundación Freno a...
 154 visualizaciones...
- Así es como recuerdo TODO...**
 Tutorías Medi...
 478 K...
- ADIÓS al DOLOR de RODILLAS**
 Dra. Myriam Paez
 755 visualizaciones...
 Nuevo
- Vacúnate de la gripe y evita...**
 Fundación Freno a...
 103 visualizaciones...
- Nothing: Crear un Ecosistema...**
 Itnig
 214 K...
- ¡ME INTENTARON!**
 hdeleon.net
 52 K...
- Resultados del COISS durante ...**
 COFEPRIS
 558 visualizaciones...
 Nuevo
- Santiago Barca: "La conectividad"**
 LA NACION
 454 visualizaciones...
 Nuevo
- Día Mundial del ICTUS 2022 - ...**
 Fundación Freno a...
 134 visualizaciones...
- NAUKAS BILBAO 2023**
 eitb
 28 K...
- #UNALInvestiga2 Encuentros...**
 Investigación - Uni...
 85 visualizaciones...
 Nuevo
- Maratón contra el ACV: Diabete...**
 Clínica Universitari...
 133 visualizaciones...
- 2023 Ilunion Hotéis espacio...**
 Fundación Freno a...
 62 visualizaciones...

1/6

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo del menor riesgo y 6/6 del mayor riesgo.

Entidad adherida al Fondo de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito Español. Para depósitos en dinero, el importe máximo garantizado es de 100.000 € por depositante en cada entidad de crédito.

Alertas de liquidez



El reembolso, rescate o la devolución anticipada de una parte o de todo el principal invertido están sujetos a comisiones o penalizaciones.

CAMBIAR LA HORA

Cambio de hora octubre 2023: ¿hoy hay que adelantar o atrasar el reloj?

El cambio de hora siempre genera dudas: ¿Se duerme más o menos? ¿Amanece antes o después? ¿Tiene efectos? ¿Europa va a acabar con los horarios de invierno y de verano?



Lukas Blazek / unsplash

S. M.

Actualizado Sábado, 28 octubre 2023 - 11:16

Comentar

Atentos. Llega este fin de semana. Acaba el horario de verano y empieza el de invierno. El segundo **cambio de hora en España en 2023** tiene lugar en la **madrugada de este sábado, 28 de octubre, al domingo 29 de octubre.**

Aunque la mayoría de los relojes que nos rodean, como los de los teléfonos móviles, son digitales y realizan el ajuste de forma automática, siempre queda alguno que manipular manualmente, ya sea un viejo reloj de pulsera o de pared, un despertador analógico o el reloj del coche.

De esta manera, este fin de semana habrá que **retrasar los relojes** 60 minutos para que a las 03:00 horas de la mañana vuelvan a ser las 02:00 horas. **"A las tres serán las dos"**, como es habitual repetir.

Puede que lo de retrasar o adelantar el reloj en la madrugada de este sábado al domingo no sea la única duda que genere el cambio de hora:

¿SE DUERME MÁS O MENOS?

La respuesta depende de la hora en la que nos acostemos, claro. Pero sí, **el domingo tendrá 25 horas** por lo que todo el que quiera, podrá disfrutar de una hora más en la cama.

Salud La científica que vela por tu sueño: "Abolir el cambio de hora sería lo mejor para la salud"

Cambio de hora Cómo superar el pequeño jet lag que supone mover el reloj

Con el cambio de hora comienza el horario de invierno y **amanece antes**, sí. De hecho, este es uno de los motivos principales del cambio de hora: aprovechar la luz del sol y consumir menos electricidad.

Durante el horario de invierno, en España **amanece entre las 8:00 y las 8:30 horas** mientras que el sol se pone entre las las 17:30 y las 18:00 horas. Ambos casos tomando como referencia el horario de Madrid.

Si mantuviésemos el horario de verano durante estos meses, la salida del sol se iría atrasando y amanecería entre las 9:00 y las 9:30 horas mientras que anochecería entre las 18:30 y las 19:00 horas.

¿ES EL ÚLTIMO CAMBIO DE HORA?

No. En el mes de marzo, cuando entramos en el horario de verano, se adelantan los relojes una hora.

¿Pero no dicen que se va a terminar eso de ir adelantando y retrasando los relojes? Veamos. La **Comisión Europea** anunció en 2019 su intención de poner fin a los cambios de manera definitiva, visto el poco impacto económico que tiene hoy en día con la tecnología moderna. Y cada país europeo debería elegir qué horario prefiere para todo el año.

El **Parlamento Europeo eligió 2021** como el momento en el que la **nueva normativa** entraría en vigor, pero desde entonces el debate se ha paralizado por la crisis sanitaria de la pandemia o la actual guerra en Ucrania.

Ante la ausencia de avances al respecto a nivel europeo, el Ministerio de Presidencia publicó el año pasado en el **BOE** un calendario oficial con el **inicio y el final del horario de verano desde 2022 hasta 2026**. Por ahora, seguiremos atrasando y adelantando las manecillas del reloj dos veces al año.

¿QUÉ EFECTOS TIENE EL CAMBIO DE HORA?

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.

"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", señala a *Efe* el coordinador del Grupo del Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Gonzalo Pin.

Más en El Mundo



Sánchez rechaza la petición de empresarios de...



La Comunidad de Madrid inicia hoy la segunda fase de la...

Por su parte, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta, explica 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.

Los niños y las personas mayores son los más afectados por los efectos del cambio de hora.

HBPR Cambio de hora Otoño

Ver enlaces de interés 

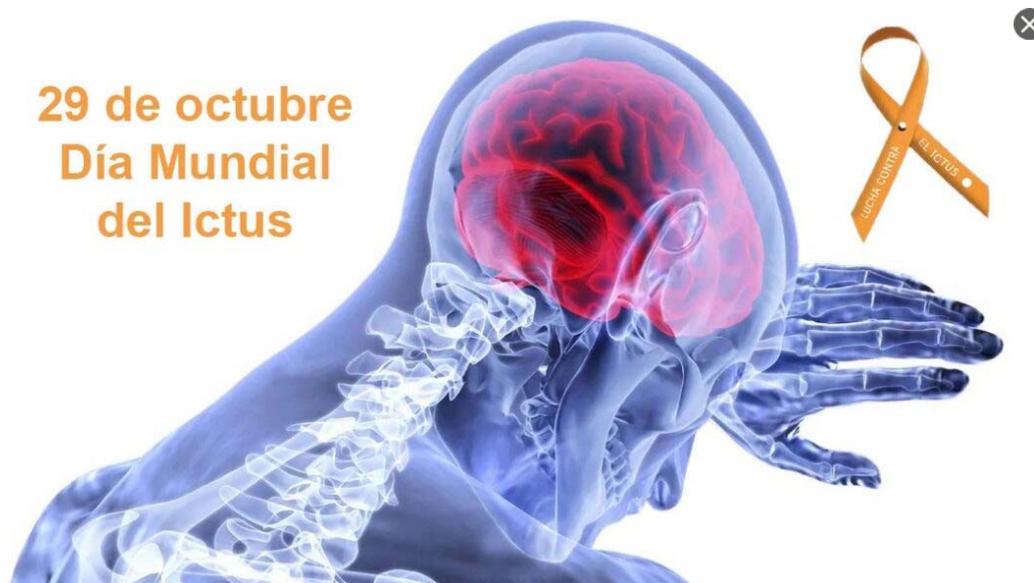
El director de El Mundo selecciona las noticias de mayor interés para ti.

Recibir Newsletter

Inicio › Región › COFICAM resalta la importancia de la fisioterapia en la rehabilitación tras sufrir...

Región

COFICAM resalta la importancia de la fisioterapia en la rehabilitación tras sufrir un ictus



La Comarca octubre 27, 2023

168 0

El 29 de octubre se celebra el Día Mundial del Ictus, una enfermedad que, en España, supone la primera causa de mortalidad en mujeres y la segunda en hombres, según datos del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, así como la primera causa de discapacidad adquirida en los adultos y la segunda causa de demencia.

Un ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por obstrucción, en el 85% de los casos, o por hemorragia, en el 15%, o lo que es lo mismo, una enfermedad cerebrovascular que se produce por la disminución u obstrucción del flujo

Privacit

sanguíneo. La sangre no llega al cerebro en la cantidad necesaria y, como consecuencia, las células nerviosas no reciben oxígeno, dejando de funcionar.

La pérdida de fuerza o sensibilidad, debilidad en la cara, brazo y pierna de un lado del cuerpo, visión doble, sensación de vértigo, alteración repentina del habla y dolor de cabeza súbito, son algunos de los síntomas del ictus.

La importancia de la Fisioterapia en la rehabilitación tras sufrir un ictus.

La rehabilitación, a través de la Fisioterapia, busca minimizar los déficits o discapacidades experimentadas por el paciente que ha sufrido un ictus, así como facilitar su reintegración social. Es un proceso activo que requiere la colaboración y capacidad de aprendizaje, no solo del paciente, sino también de su familia.

El objetivo fundamental es ayudar al paciente a adaptarse a sus déficits y no a librarse de ellos, y a mejorar su funcionalidad, ya que, en la mayoría de los casos, la lesión neurológica se recupera en todo o en parte, espontáneamente, en un período de tiempo variable, o no se recupera nunca, dependiendo de la gravedad del ictus.

Presente y Futuro de la Fisioterapia en las Unidades de ICTUS

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha tiene previsto celebrar una jornada a finales del mes de enero, en formato on line, que versará sobre el “Presente y futuro de la Fisioterapia en las unidades de Ictus”, ya que la figura del fisioterapeuta en dichas unidades se ha demostrado que es necesaria para la mejora de la calidad asistencial que se da para esta patología, y para la mejora del funcionamiento de estas unidades.

Los objetivos que se persiguen con esta jornada son destacar la importancia de la figura del fisioterapeuta en estas unidades a pie de cama; la importancia de que el fisioterapeuta este adscrito a estas unidades para que el paciente reciba un tratamiento integral y no solo médico; que el paciente y la familia sepan cómo se puede realizar después el manejo cuando estén en casa; y que el tiempo de lista de espera sea lo más breve posible si se conoc

la importancia del tratamiento precoz.

Acerca de COFICAM

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha es una Corporación de Derecho Público, que cuenta con más de 2.000 colegiados inscritos. Desde 2002 uno de sus objetivos es acercar la Fisioterapia y el fisioterapeuta a la sociedad y a los castellano-manchegos a través de la promoción de esta ciencia en foros científicos, culturales y sociales.

COFICAM se involucra cada día con el objetivo de promover y favorecer cualquier información acerca de nuestra profesión a los ciudadanos y velar por el uso adecuado del ejercicio de la Fisioterapia en diferentes ámbitos: profesional, instituciones, colegiados y formación.

[WP Twitter Auto Publish](#) Powered By : [XYZScripts.com](https://www.XYZScripts.com)



OFRECIDO POR  NOVARTIS

Cada 4 minutos

Colesterol, hipertensión, sedentarismo y estrés, las "papeletas" para sufrir un ictus

En España, una de cada cuatro personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida y no solo las personas mayores. Adoptar hábitos de vida saludables, controlar el colesterol LDL (también llamado colesterol 'malo') y tratar otros factores de riesgo como la hipertensión pueden evitar la mayoría de los casos de evento cerebrovascular



En España, una de cada cuatro personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida / The Lemon Juice



CARMEN FERNÁNDEZ

SOCIEDAD

Día Mundial del Ictus

🕒 29 DE OCTUBRE DE 2023

El **Día Mundial del Ictus** se celebra el 29 de octubre de cada año. El ictus es considerada la segunda causa principal entre las personas mayores de 60 años, y la quinta causa entre personas de edades comprendidas entre los 15 y 59.



El origen de la celebración de este día se encuentra en la iniciativa del Grupo de Estudios de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) de la Sociedad Española de Neurología para dar a conocer más esta enfermedad y premiar la labor de todos aquellos que contribuyen al diagnóstico y prevención de la enfermedad.

cerebrales que podemos llegar a sufrir como el infarto, la trombosis, derrame cerebral... todas ellas provocadas por un problema en la circulación sanguínea.

Objetivo

El objetivo principal del Día Mundial del Ictus es mejorar y aumentar la prevención de esta enfermedad para poder aplicar todo aquello necesario y poder recibir de forma menos agresiva y más controlada el tratamiento adecuado. Por ello en este día las instituciones se implican tanto en expandir el mensaje de la prevención ante cualquier síntoma.

Es muy importante la sensibilización de la población frente a este tipo de enfermedades, sobre todo en las mujeres que son en gran medida las que sufren esta enfermedad ya que se llega a detectar más tarde y se produce de una forma más agresiva que en los hombres, dejando importantes secuelas.

Síntomas del Ictus

✓ Fundamental reconocer los síntomas que puede provocar

tratamiento correspondiente:

- Pérdida de visión.
- Pérdida de fuerza.
- Dificultad de expresión.
- Dolor de cabeza muy intenso a su comienzo.

¿Qué se hace?

Se realizan coloquios, debates en las diferentes ciudades del mundo en que los especialistas pondrán en conocimiento de los asistentes la importancia que tienen los hábitos saludables, hacer ejercicio diario, alimentación sana... para no llegar a sufrir esta enfermedad y tener una buena salud.

También se tratarán las consecuencias y secuelas que deja sobre un paciente este tipo de enfermedades.

Toda la información dada por los especialistas y médicos es importantísima para la concienciación ciudadana así como para la prevención de la enfermedad.



normomar®
TU CUIDADO NASAL COMPLETO

Este producto también tiene contraindicaciones y advertencias. Lea el prospecto y las indicaciones de uso antes de utilizarlo. Información dirigida a profesionales sanitarios. De conformidad con la legislación española de productos sanitarios. Copyright© 2023 Laboratorios Normon S.A. Todos los derechos reservados. ES-PS-PA-08-09-2023-1.1



[Página Principal](#) ▶ [Noticias Destacadas](#) ▶ [El 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida](#)

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

🕒 Read Time: 7 mins 📅 Publicado: 27 Octubre 2023



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 empieza 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 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 incremento de los casos está el envejecimiento poblacional, ya que la gran mayoría de los casos se dan en personas mayores de 65 años. En todo caso, el ictus no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: aproximadamente el 10-15% de todos los ictus ocurren en personas menores de 45 años e incluso, aunque raros, se pueden dar casos de ictus infantil.

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

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

“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 importante 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.

Compartir Guardar Whatsapp

¿Colesterol, triglicéridos o glucemia alterados?

Más información

Seguro que te interesa continuar leyendo



La migraña causa una cefalea...

Sep 12, 2023

Hoy, 12 de septiembre, es el Día Internacional del Acción contra la Migraña, una...

[Leer noticia completa](#)

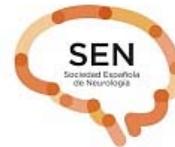


El 15% de la población mundial...

Jul 21, 2023

La Sociedad Española de Neurología (SEN) junto a sociedades científicas neurológicas de...

[Leer noticia completa](#)



Cada año se diagnostican en...

Abr 11, 2023

Hoy, 11 de abril, es el Día Mundial del Parkinson, la segunda enfermedad...

[Leer noticia completa](#)



SEMERGEN y la Fundación Freno...



Bayer celebra 10 años...



DIARIO ENFERMERO



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

Publicado por: Diario Enfermero on: octubre 29, 2023 En: Ciencia y salud

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

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 caus↑ 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 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 empieza 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 M^a Mar Freijo.

Síntomas

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

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

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

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

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





Residencia para mayores

Centro de día

901 30 20 10
www.amavir.es

Buscar...

Sapere aude

DIARIO+ SANITARIO

Atrévete a saber

NUEVO BMW X3 Por 535€/mes* SIN ENTRADA TODO INCLUIDO

*60 cuotas de 535€+IVA con mantenimiento, seguro a todo riesgo, sustitución de 4 neumáticos, gestión de multas e impuestos, asistencia en carretera y seguro de responsabilidad civil. Sujeto a estudio.

Globalcaja | Tu nómina con poderes

48,7 CRÉDITOS

DESDE 9,80 EUROS

Futuro de la Fisioterapia en las unidades de Ictus

Publicado por: Redacción en Colegio de Fisioterapeutas 27 octubre, 2023



Este 29 de octubre se celebra el Día Mundial del Ictus, una enfermedad que, en España, supone la primera causa de mortalidad en mujeres y la segunda en hombres, según datos del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, así como la primera causa de discapacidad adquirida en los adultos y la segunda causa de demencia.



El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha tiene previsto celebrar una jornada a finales del mes de enero que versará sobre el "Presente y futuro de la Fisioterapia en las unidades de Ictus", ya que la figura del fisioterapeuta en dichas unidades se ha demostrado que es necesaria para la mejora de la calidad asistencial que se da para esta patología, y para la mejora del funcionamiento de estas unidades.

NISSAN

Nuevo Nissan Qashqai con e-POWER

OPINIÓN

- Daño cerebral: el valor de lo que no se ve
26 octubre, 2023
- Orgullosos de investigar el cáncer
19 octubre, 2023
- Sorolla, ictus que cambiaron la Historia
17 octubre, 2023
- ¿Y la carrera profesional en el Sescam?
10 octubre, 2023

30/10/23, 8:59 AM

FRENTE A LA GRIPE

VACÚNATE

HORARIO ESPECIAL

SERVICIO CEMENTERIO

Ayuntamiento ALBACETE +info Picha aquí

SENDERISMO

MANSILLA CLÍNICA

Una nueva Clínica Mansilla te espera online



para que el paciente reciba un tratamiento integral y no solo médico; que el paciente y la familia sepan cómo se puede realizar después el manejo cuando estén en casa; y que el tiempo de lista de espera sea lo más breve posible si se conoce la importancia del tratamiento precoz.

La importancia de la Fisioterapia

La rehabilitación, a través de la Fisioterapia, busca minimizar los déficits o discapacidades experimentadas por el paciente que ha sufrido un ictus, así como facilitar su reintegración social. Es un proceso activo que requiere la colaboración y capacidad de aprendizaje, no solo del paciente, sino también de su familia.



El objetivo fundamental es ayudar al paciente a adaptarse a sus déficits y no a librarse de ellos, y a mejorar su funcionalidad, ya que, en la mayoría de los casos, la lesión neurológica se recupera en todo o en parte, espontáneamente, en un período de tiempo variable, o no se recupera nunca, dependiendo de la gravedad del ictus.

Síntomas

Un ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por obstrucción, en el 85% de los casos, o por hemorragia, en el 15%, o lo que es lo mismo, una enfermedad cerebrovascular que se produce por la disminución u obstrucción del flujo sanguíneo. La sangre no llega al cerebro en la cantidad necesaria y, como consecuencia, las células nerviosas no reciben oxígeno, dejando de funcionar.

La pérdida de fuerza o sensibilidad, debilidad en la cara, brazo y pierna de un lado del cuerpo, visión doble, sensación de vértigo, alteración repentina del habla y dolor de cabeza súbito, son algunos de los síntomas del ictus.

Etiqueta: [COLEGIO DE FISIOTERAPEUTAS](#) [FISIOTERAPIA](#) [ICTUS](#) [UNIDADES DE ICTUS](#)



NOTICIAS RELACIONADAS



Los fisioterapeutas brindan su apoyo en Oncología
 19 octubre, 2023



Ejercicio terapéutico como aliado frente al cáncer
 8 octubre, 2023



Las personas con parálisis cerebral reivindican
 6 octubre, 2023

COMENTAR

Su dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos necesarios están marcados *

Nombre *

Email *

Sitio Web

Publicar Comentario



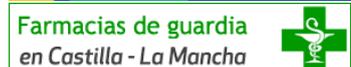
CATEGORÍAS

Elegir la categoría

BIBLIOTERAPIA



www.diabetescero.com



COLEGIO OFICIAL DE LA PSICOLOGIA de Castilla-La Mancha



Colegio Oficial de Médicos de Albacete
 Plaza del Altozano, 11 Albacete
 Tel. 967 21 58 75



logo
Vademecum
(/)

Introduzca su búsqueda...



Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su búsqueda...

Spain (Es)

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

INICIO (/) / ULTIMA INFORMACION - NOTICIAS GENERALES (/NOTICIAS-GENERALES-1)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate (/vademecum_auth?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-

a+poblaci+oacute+n+espa+ntilde+ola+sufrir+aacute++un+ictus+a+lo+largo+de+su+vida_19017)

Regístrate (/vademecum_register?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-

a+poblaci+oacute+n+espa+ntilde+ola+sufrir+aacute++un+ictus+a+lo+largo+de+su+vida_19017)

Última Información

Principios Activos (/noticias-principios-activos-1) Alertas (/noticias-alertas-1)

Problemas Suministro (/noticias-problemas-suministro-1)

Actualización monografías Principios Activos (/noticias-atcmodificados-1)

Noticias (/noticias-generales-1)

29 de octubre: Día Mundial del Ictus, El 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida

VADEMECUM - 29/10/2023 PATOLOGÍAS (/busqueda-noticias-categoria_11-1)

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 aumentarán 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 empieza 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 incremento de los casos está el envejecimiento poblacional, ya que la gran mayoría de los casos se dan en personas mayores de 65 años. En todo caso, el ictus no

es una enfermedad exclusiva de personas mayores: aproximadamente el 10-15% de todos los ictus ocurren en personas menores de 45 años e incluso, aunque raros, se pueden dar casos de ictus infantil.

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

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

“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.

Fuente: Sociedad Española de Neurología

Enlaces de Interés



De izquierda a derecha, Mario, Manuel, Beatriz, Yago, Óscar y Jaime **La Voz de la Salud**

En Día Mundial del Ictus, diez personas comparten los síntomas que manifestaron antes de que se produjese

29 oct 2023 . Actualizado a las 12:40 h.



Comentar · 0

Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

¡Suscribirme a la newsletter!

Un **ictus** es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro, que puede deberse a una oclusión arterial o a una hemorragia. El daño ocasionado dependerá, en gran medida, del tiempo que perdure el problema, así como de la zona afectada. Reconocer los síntomas es vital. Cada minuto cuenta. Según la **Sociedad Española de Neurología**, por cada 60 segundos en los que una persona tiene una detención o disminución de la sangre en el cerebro «se pierden 1,9 millones de neuronas y 14 billones de conexiones neuronales». Se estima que cada hora supone un envejecimiento cerebral de 3,6 años. Por esta gravedad, el ictus siempre se considera una urgencia médica.

Las cifras varían entre 110.000 y 120.000 nuevos casos al año. Mercedes, Yago, Manuel, Miguel Menéndez, Mario, Beatriz, Jaime, Óscar, José Miguel y Manuel Rodríguez formaron parte de la ecuación en su momento. Todos comparten el desconocimiento previo de la enfermedad, «yo no sabía que estaba teniendo un ictus», dicen. También la incertidumbre de que se repita. Desde entonces, celebran dos cumpleaños.

En cuestión de año y medio, **Mario Yáñez** tuvo dos ictus. El primero, en enero del 2019, ocurrió cuando tenía 54 años. Eran las siete de la tarde, acababa de llegar de trabajar y como hacía frío, decidió ir a buscar algo de leña para encender la chimenea. Se acuerda de los pasos previos al accidente. Para llegar al leñero, tenía que recorrer un camino de unos 20 metros. Un camino que había hecho cientos de veces, un camino que podría cruzar con los ojos cerrados, y un camino en el que se despertó después de perder el conocimiento. «Me quedé sin fuerza en el brazo y en la pierna izquierda y me caí con la mala suerte de que me di un golpe

partir de este momento, los recuerdos están borrosos.

Mario se lo toma con cierto humor. «Entré al hospital por la puerta grande, como sucede cuando tienes un ictus». Casi 30 días después, cinco en UCI y tres semanas en planta, obtuvo el alta. Puso todo de su parte para que la rehabilitación diese sus frutos, y lo hizo. Al menos, en el plano físico.



Mario Yáñez, vecino de Ribadeo, sufrió dos ictus con un año y medio de diferencia. **ALBERTO LÓPEZ**

El segundo ictus llegó en junio del 2020 y fue radicalmente distinto al debutante. «Sobre las siete de la mañana, me levanté al baño. Noté que me mareaba», precisa. El ruido que hizo despertó a su mujer, ya preocupada por su estado. «Pensé que no era nada y me volví a la cama, pero ya empecé a balbucear, se me torció la cara. Así que, de nuevo tuve que volver al hospital», cuenta.

Pasó de Lugo a la unidad de Ictus del Chuac. Allí le hicieron un **cateterismo** para extraer el coágulo de sangre causante de la oclusión. Las secuelas cognitivas se sumaron a las que había dejado el primero. La preocupación, la duda porque haya un tercero, también. «No lo pienso a diario porque sino no viviría. Soy una persona muy optimista, pero la interrogación siempre está ahí. Además, es algo tan repentino que ni te lo esperas», detalla. Precisamente, un rasgo definitorio del ictus es la repentinidad, la rapidez con la que se presenta.

Tanto él, como Inés, su mujer, lamentan sentirse olvidados. «Es cierto que te proponen una rehabilitación física, pero la cognitiva te la buscas tú, en centros en los que te puedan atender como Adace, de Fegadace, en Lugo», indica. En su caso, a hora y media de su lugar de residencia.

Manuel Menéndez: «Siempre le digo a mis amigos que Camilo Sesto me salvó la vida»

Manuel Menéndez despedía el Día del Padre de este año cuando lo sufrió. Se estaba preparando para dormir. Su caso es diferente al resto de testimonios, porque su ictus estuvo provocado por una **dissección de las carótidas** que, tiempo después, supo que le había dejado «el 50 % del cerebro en oscuridad isquémica». Sin riego de oxígeno y nutrientes.

«Llevaba unos días con un dolor de cabeza muy persistente y diferente a una cefalea. Me tomaba un analgésico y no me pasaba», recuerda. No le dio mayor importancia. Tenía una sensación de malestar general al que después se unieron los problemas para tragar y la falta de apetito. El día del accidente decidió quedarse en cama, no acudir a una comida familiar, para tratar de recuperarse. A trancas y barrancas, pasó el festivo hasta que llegó la noche. A los 10 minutos de tumbarse en cama, cuando todavía no se había dormido, notó «un martillo neumático picando en la cabeza, como si se me explotase el cerebro. Miré a mi mujer: “Me muero”». Al dolor, le siguió una náusea, una luz cegadora que no le permitía abrir los ojos y una necesidad de acurrucarse en el suelo.

Mar Castellanos, neuróloga: «El 90 % de los ictus se podrían evitar»

UXÍA RODRÍGUEZ



Para cuando la ambulancia llegó, Manuel había recuperado cierta estabilidad. «Luego supe que al estar acostado, había más riego sanguíneo», explica. No tiene demasiados recuerdos, están borrosos; van y vienen. «Aparte de ese dolor de cabeza tan intenso, sentí una luz cegadora que me hacía estar con los ojos cerrados. Veía siluetas», precisa. La doctora le pidió una lista de cinco animales. Solo pudo dar tres. «En mi cabeza veía un perro, pero me costaba un mundo decir la palabra».

El **escáner** que vino a continuación solo confirmó las sospechas de los profesionales, que ingresaron a Manuel durante cuatro días en la UVI, sin almohada y con la cabeza inclinada hacia abajo. «No podía hacer nada. El tiempo no pasaba, y como ni me había llevado el móvil, me dediqué a recordar letras de canciones. Ahora de broma, siempre le digo a mis amigos que Camilo Sesto me salvó la vida, porque fue la primera que recordé», dice mientras se ríe. Ahora, tiene una especie de deuda con todo aquello rodea al ictus. «El cariño que sentí en la planta octava del HUCA no se paga con dinero».



Manuel Menéndez tuvo un ictus en marzo de este año.

40 días en la UCI

Miguel Díaz, de Aragón, es de los veteranos en este reportaje. En el 2002, cuando tenía 47 años, tuvo un ictus mientras caminaba por la calle. En su caso, se debió a una subida de tensión. «Tuve un dolor de cabeza muy fuerte, distinto al habitual, y perdí la fuerza en la mitad de mi cuerpo. De hecho, un vecino pensó que iba perjudicado, que me había tomado unas copas, porque no andaba recto». En cuanto llegó al hospital, su caso era motivo suficiente para activar el **Código Ictus**. ¿La solución? 40 días en la UCI y dos meses en planta. Una etapa que se hizo larga de más y que, «con los avances actuales» se ha logrado acortar.

«Entré en coma profundo y dos días después, tuve un infarto de

Mercedes Hevia, de 54 años y residente de Oviedo, estaba en una reunión de trabajo cuando le ocurrió. No se acuerda de nada y todo lo que sabe lo conoce por los informes y por lo que le contaron sus compañeros de trabajo. Era un lunes, 13 de septiembre del 2010. Mercedes levanta su mano y cae «a plomo» al suelo. Empieza a convulsionar, y pierde la memoria y el conocimiento. En cuestión de 20 minutos estaba en el HUCA, y dos horas más tarde, en un quirófano. «Entré en coma profundo y dos días después, tuve un infarto de miocardio».

Su situación era grave, cuanto menos. «A mis hijos les hablaron de la donación de órganos», detalla. Sin embargo, y a pesar del mal pronóstico, se recuperó. Tuvo que atravesar baches y vivir con miedo, «cuando llegas a casa te sientes desamparada, porque en el hospital estás vigilada bajo su tutela», señala. Desde aquel accidente, han pasado casi trece años y ha podido recuperarse hasta el punto de ser autónoma. «Antes era economista, y ahora el golf es mi nuevo trabajo». Se ríe.

«Nadie me había contado cómo era tener un ictus»

En la asociación de **Daño Cerebral Adquirido de Ourense**, que también pertenece a Fegadace, coinciden Yago Mondelo y Manuel Rodríguez, cuando uno sale de la sesión de rehabilitación, el otro entra. Comparten un espacio y también un diagnóstico: el ictus. Los separa, sin embargo, su edad. El primero tiene (y tenía en el momento en el que lo sufrió) 38 años; el segundo, 70. Ambos sienten que tuvieron mucha suerte del resultado.

«Soy deportista de élite, boxeador. Bueno era», Mondelo pasa de hablar en presente a pasado. «Estaba en mis últimos años, pero no tenía en mente retirarme porque me estaba yendo muy bien». Se cuidaba, pero el destino y la mala suerte decidieron por él ese 28 de diciembre del 2022. «Era por la mañana. Me levanté al servicio y tras unos cuatro o cinco pasos, empecé a marearme muchísimo. Sentí una especie de chasquido de madera y comenzó una centrifugadora en mi cabeza», recuerda. Su cerebro dio vueltas hacia un lado. Llegó la calma y, después, comenzó hacia el otro. Perdió la fuerza del lado izquierdo del cuerpo y no pudo hacer más que tumbarse en el suelo.



Yago Mondelo, que tuvo un ictus con 38 años. **MIGUEL VILLAR**

Las causas de su accidente cerebrovascular quedaron entre interrogantes. Los doctores pensaron que podría deberse a una época reciente de estrés, con un alto consumo de estimulantes como bebidas energéticas y café, y parte de genética. Aunque Mondelo nunca lo sabrá.

Manuel Rodríguez, cuyo ictus sucedió hace un año y medio, reconoce que apenas se enteró. Eso también da miedo. «Simplemente me quedé sin fuerzas y cuando intenté levantarme de la cama, me caí contra el armario». Su mujer, Concha, tiene más datos. «Era la una y media de la mañana, estábamos a punto de irnos a dormir y noté que su respiración no era como de costumbre. Le pregunté qué le pasaba y, cuando me quiso decir algo, ya vi que su discurso no era claro». Manuel no hablaba bien, tenía la boca torcida y «el brazo se le quedó como un trapo». Hasta que se lo explicaron, no pensé en la posibilidad de tener un ictus: «Nadie me había dicho cómo era», alega.

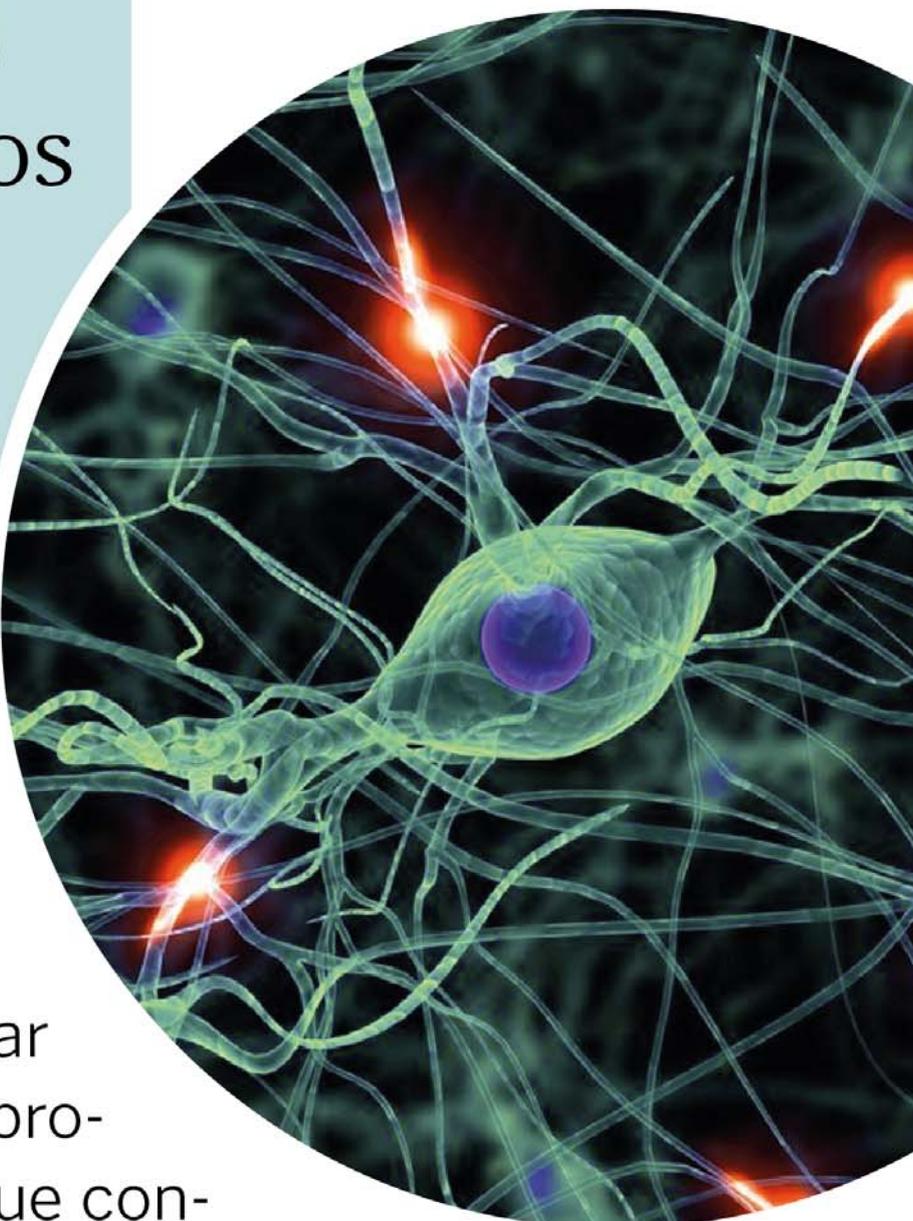
Límite 4 horas

Aunque no es un tiempo exacto, si el paciente no recibe un tratamiento urgente medicalizado, los

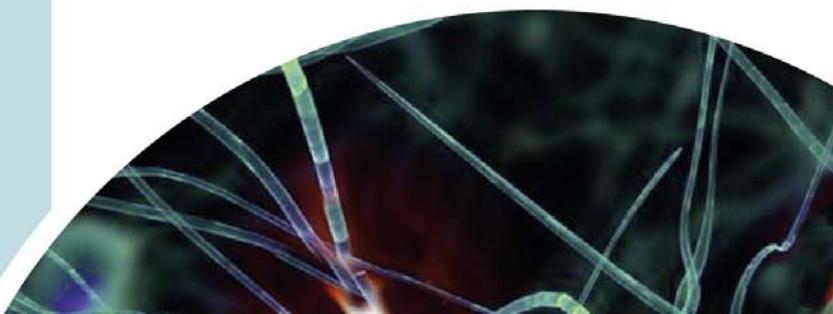
Daños cerebrales serán irreversibles

Primeros momentos

Las neuronas, a falta de riego sanguíneo, van perdiendo la capacidad de generar electricidad, proceso con el que consiguen gestionar la información



Primeras horas

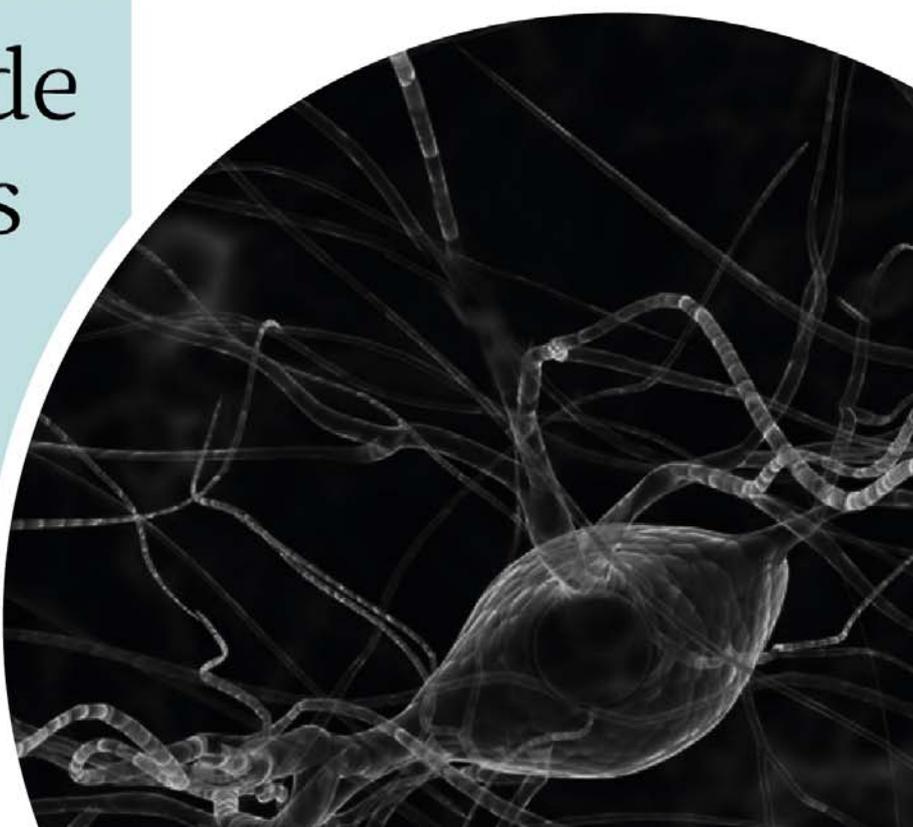


Poco a poco, la falta de oxígeno desencadena diferentes procesos químicos y eléctricos que, si no se restituye el flujo sanguíneo, conduce a la muerte neuronal

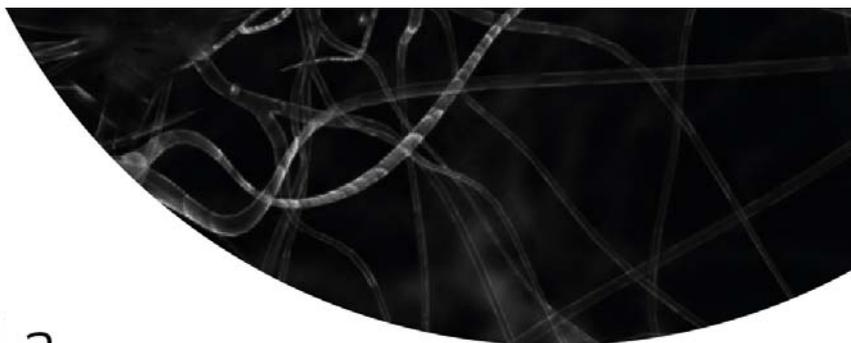


A partir de 4/5 horas

Llega un momento en que a pesar de

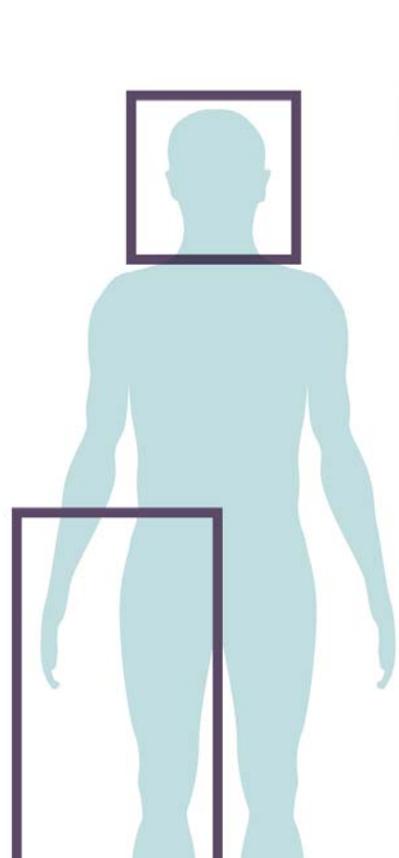


que se les
vuelva a
aportar oxígeno, la situación
es irreversible. La
muerte neuronal produce
secuelas en el paciente de diferente
gravedad dependiendo del tamaño del área
necrosada



Lavoz.es

Secuelas por arteria cerebral afectada



Anterior

Disminución de la actividad
psicomotora

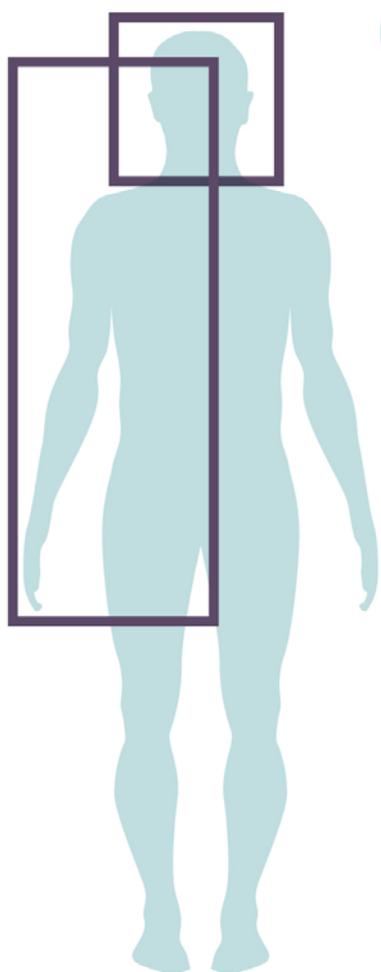
Falta de fuerza (hemiparesia) y sensibilidad (hemihipoestesia) en la



Llegar a ser parálisis

Falta de atención, concentración o memoria

Cuadros depresivos, dolores si existen deformidades articulares



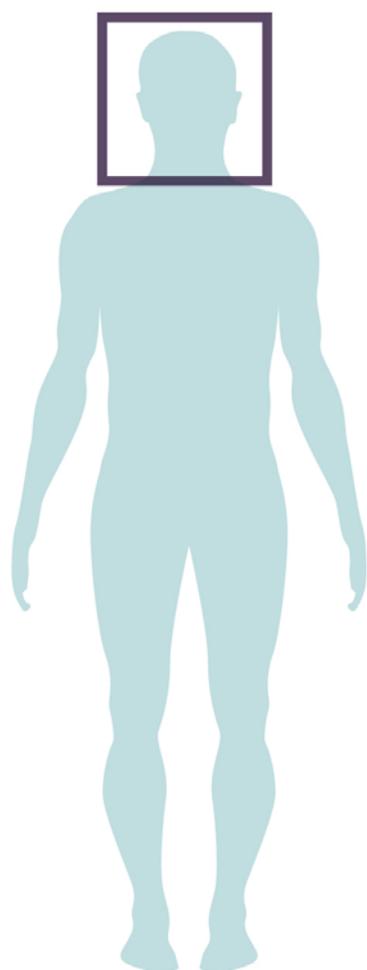
Media

Pérdida de visión parcial o total de un ojo (hemianopsia). Puede darse en ambos ojos

Dificultad para expresar o utilizar palabras aecuadas

Disminución de fuerza en extremidad superior

Dolores en extremidades (espasticidad) o en la zona cerebral afectadas



Posterior

Pérdida de la capacidad de articular las palabras con normalidad. Habla imprecisa o irregular

El equilibrio se ve afectado con riesgo de caídas y fracturas

Pérdida de visión parcial

Falta de atención y dolores articulares

Un diagnóstico que se demoró

Marzo del 2020, España entra en un confinamiento domiciliario. El sistema médico se colapsa y el covid se convierte en el protagonista de las salas de urgencia.

Beatriz Barrera pasa por un mal momento personal, de mucho estrés y preocupación. Al día siguiente, «de que nos tuviésemos que quedar en casa», empezó a tener un dolor de cabeza «terrible».

En cuestión de cuatro días, visita el hospital hasta en tres ocasiones quejándose de este motivo. «En las dos primeras, me mandaron para casa porque me dijeron que no era coronavirus. Incluso, a medida que fui empeorando, llamé en una ocasión diciendo que se me había caído un párpado de un ojo, y me dijeron que me habría picado un mosquito». Era un ictus. No fue hasta que la gravedad del problema era notoria, «veía a la gente caminar por el techo», que la atendieron. «Yo en casa lo pasé muy mal, fue un *cristo*», dice. Pese a las secuelas, se sigue recuperando.

Beatriz acude a **Alento**, la asociación de daño cerebral de Vigo, para sus sesiones de rehabilitación. Allí coincide con Jaime Gil y Óscar Rodríguez, que van por la misma razón. Jaime no recuerda el día exacto en el que sufrió el ictus (las pérdidas de memoria son una de las secuelas), pero sabe que le ocurrió el año pasado y por la noche. «Me fui a dormir normal y por la mañana me desperté en el suelo. No podía mover mi cuerpo». Calcula que estuvo en ese estado unas cinco horas.

Por su parte, Óscar, tenía 7 años menos cuando le sucedió, 44. Era el 5 de mayo del 2022. Como en muchos otros casos, sintió que su mano y pierna izquierda se quedaban dormidos. «Así que pensé que si me ponía de pie, se despertaría. Parecía una situación normal, nada raro». En cuanto se incorporó, se cayó. «Me golpeé la cabeza y me la abrí». Estaba en su caso, así que tuvo la suerte de tener un teléfono cerca. «En cuanto le conté mis síntomas, ya sabían que se trataba de un ictus», dice.



Jaime, Beatriz y Óscar, pacientes de ictus. **XOAN CARLOS GIL**

«Llevaba varios días con muy mal cuerpo»

José Miguel Carbonero tenía 48 años recién cumplidos cuando le ocurrió. Llevaba varios días con dolor de cabeza, de cervicales y también del ojo izquierdo. El malestar era general, «muy mal cuerpo», describe. Paradójicamente, el ictus llegó cuando volvía del hospital. «Perdí el habla y la movilidad del brazo y pierna derecha. Pero no recuerdo tener malas sensaciones, diría que entré en una burbuja de bienestar», cuenta.

De hecho, ni siquiera se percató de lo que estaba sucediendo. Fue su mujer, que conducía el coche que los transportaba, quien al aparcar se dio cuenta. «Me miró y se horrorizó. Debía tener el rostro torcido y ya no vocalizaba. Así que volví al hospital», recuerda. Pese a la gravedad de la situación, Carbonero agradece haber vivido su ictus en una burbuja: «Al menos, no lo pasé con dramatismo».



Lucía Cancela

Graduada en Periodismo y CAV. Me especialicé en nuevos formatos en el MPXA. Antes, pasé por Sociedad y después por la delegación de A Coruña de La Voz de Galicia. Ahora como

PUBLICIDAD



21/09 2023

quvivismo

Cambia el tratamiento del insomnio crónico

Únete

Ver Ficha Técnica ES-DA-00034 Agosto 2023



Buscar



Compartir



Me Gusta 0



Comentar 0



PUBLICAR

Actualidad y Artículos | Ictus y Patología Vascular

Seguir 1

Noticia | 29/10/2023

29 de octubre: Día Mundial del Ictus El 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida



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 aumentarán 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...”

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 empieza 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:

afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.

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

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

Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.

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

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

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

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

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 importante 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.

Palabras clave: Día Mundial del Ictus, salud mental, psiquiatría

Url corta de esta página: <http://psiqu.com/2-72125>

Comentarios de los usuarios

AÑADIR COMENTARIO

Cambio de hora 2023: así es como puede afectar a nuestra salud y consejos para evitarlo

ISA ESPÍN / NOTICIA / 29.10.2023 - 07:00H



Cansancio, falta de concentración, irritabilidad o problemas de insomnio, son algunos de los síntomas que puede provocar en nuestro cuerpo el cambio de horario de invierno. Los expertos nos dan algunos trucos para afrontarlo.

[Cambio de hora 2023: ¿qué día hay que cambiar al horario de invierno este fin de semana?](#)

[La técnica de la Universidad de Harvard para quedarse dormido en unos segundos](#)

20minutos

Cambio al horario de invierno: ¿qué día hay que cambiar la hora en España 2023? / Stas Knop - Pexels

La hora de comer, de dormir e incluso nuestro tiempo de ocio se puede ver condicionado por el **cambio al horario de invierno** que tendrá lugar el **próximo 29 de octubre**. El cambio de hora del último domingo de octubre supondrá retrasar el reloj una hora, por lo que **a las 03.00 horas serán las 02.00 horas**.

Tanto en marzo como en octubre, al llevar a cabo los **cambios de hora**, es común experimentar una sensación como de 'jet-lag'. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), a nuestro organismo le cuesta más **adaptarse al horario** de verano que al de invierno porque pierde una hora; sin embargo, el cambio de hábitos y el desajuste de **nuestro reloj biológico** provoca una serie de efectos en nuestra salud.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Insomnio

Cambio de Hora

Dormir

Medicina

NOTICIA DESTACADA



El truco para adelgazar de Harvard que en España no nos gusta nada hacer

Cómo afecta el cambio de horario a la salud

20minutos



Durante el proceso del sueño, el cuerpo sufre una serie de cambios necesarios para la salud. / iStockphoto

El cansancio, la **somnolencia**, la falta de concentración, **irritabilidad**, o **problemas de insomnio**, así como dolores fuertes de cabeza como cefaleas o migrañas, son algunos de los síntomas que puede sufrir nuestro organismo.

Estos efectos tienen repercusión a nivel personal y también laboral, ya que entramos a la oficina de noche y salimos de noche. La **luz solar** es necesaria para el buen funcionamiento de **nuestro reloj biológico**.

Según la Sociedad Española de Neurología, se calcula que el 48% de la población adulta y el 25% de la población infantil no goza de un **sueño de calidad**. Nuestro cuerpo sufre una serie de transformaciones muy necesarias mientras dormimos que influyen también en el apetito e incluso en la hormona del crecimiento. Cuando no dormimos lo suficiente se produce un **desgaste innecesario en el cuerpo**, lo que produce una bajada de nuestra productividad y eficiencia.

Si bien los cambios horarios y la adaptabilidad de nuestro cuerpo a ellos suele verse condicionado por la edad, hay algunos trucos generales que pueden ayudar contra el **'jet-lag' horario**.

Cómo evitar que el cambio de hora afecta a nuestro cuerpo



20minutos



Un hombre cambia su reloj. / Europa Press

- Beneficiarse de la **luz natural** dando un paseo de 30 minutos por la mañana.
- Intentar **no usar** ningún tipo de **pantallas antes de irse a dormir**, para favorecer el sueño y dormir las horas necesarias. Hay que llevar especial cuidado con factores como la temperatura, la oscuridad y el ruido de la habitación. También se puede ir **adaptando la hora de ir a dormir 10-15 minutos** cada día hasta conseguir equilibrar de nuevo la rutina.
- Mantener horarios de actividad física y comidas regulares y una dieta equilibrada, así como llevar un buen horario durante la cena, intentando evitar comer dos horas antes de acostarse.

"Si bien experimentar **cambios puntuales en el sueño** es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, **debería consultar con su médico**. Aunque lamentablemente los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud", destaca la doctora Ana Fernández Arcos, de la Sociedad Española de Neurología.

Referencias

Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. Sociedad Española de Neurología (2023).

Disponible: <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link398.pdf> Consultado el 5 de octubre de 2023

Luis Ángel Aguilar Mendoza, Solange Caballero, Verónica Ormea, Geraldine Salazar, Lillyan Loayza, Ana Muñoz. *The importance of sleep in learning: From the perspective of neuroscience*. UNIFE: Vol. 25 Núm. 2 (2017): Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.349>

Collado-Ardón, R., Aguilar, R., Álvarez-Gayou, J. L., Serrano, C. C., Kuri, P., del Campo, et al. *El cambio de horario y la salud* (2001). Rev Fac Med UNAM, 44(5).

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva newsletter.

lunes, 30 de octubre de 2023 Actualizado 00:06

Buscar



(/)

(http://twitter.com/periodicofarma)



(https://www.youtube.com/channel/UCVjyLHtZAe-u5aPHbwcHytA)

(/rss/listado)

EL PERIÓDICO DE LA FARMACIA (/)

SECCIONES

29 DE OCTUBRE: DÍA MUNDIAL DEL ICTUS

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

27 de octubre de 2023 (15:57 h.)

Si no aumenta su prevención, en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35%.

TAGS: CEREBRO (/TAGS/CEREBRO) ICTUS (/TAGS/ICTUS) SEN (/TAGS/SEN) CÓDIGO ICTUS (/TAGS/CODIGO-ICTUS)



(https://twitt
/intent
/tweet?url=f
//www.elper
/articulo
/enfermedad
y-trastornos
/25-



(https://www
/sharer.php?
//www.elper
/articulo
/enfermedad
y-trastornos
/25-
poblacion-
espanola-
sufrira-
ictus-
largo-
vida/202310

poblacion-
espanola-
sufrira-
ictus-
largo-
vida/202310
text=El
25% de la
población
española
sufrirá un
ictus a lo
largo de
su
vida&via=pe



(https://www
/cws/share?i
//www.elper
/articulo
/enfermedad
y-trastornos
/25-
poblacion-
espanola-
sufrira-
ictus-
largo-
vida/202310
token=&
isFramed=tr



(https://mer
/submit.php
//www.elper
/articulo
/enfermedad
y-trastornos
/25-
poblacion-
espanola-
sufrira-
ictus-
largo-
vida/202310

(https://meneame.net

/submit.php?url=http://www.elperiodicodelafarmacia.com/articulo/enfermedades-y-trastornos/25-

(https://mer
/submit.php
//www.elper
/articulo
/enfermedad
y-trastornos
/25-
poblacion-
espanola-
sufrira-
ictus-
largo-
vida/202310



(whatsapp://
%C3%B3n+e
%C3%B1ola
%C3%A1+ur
%3A%2F
%2Fwww.elp
y-trastornos
poblacion-
espanola-
sufrira-
ictus-
largo-
vida%2F202

poblacion-espanola-sufrira-ictus-largo-vida/20231027155751004760.html)



(mailto:?sub
%25%20de%
%C3%B3n%
%C3%B1ola'
%C3%A1
%20un%20ic
body=He
compartido
un artículo
contigo
%0D%0AEI%
%25%20de%
%C3%B3n%
%C3%B1ola'
%C3%A1
%20un%20ic
%0D%0Ahtt
/articulo
/enfermedad
y-trastornos
/25-
poblacion-
espanola-
sufrira-
ictus-
largo-
vida/202310
utm_mediu
utm_campai

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 \(SEN\)](http://www.sen.es) (<http://www.sen.es>) 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**.

Ante los primeros síntomas de Ictus acudir a urgencias

“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.

Código Ictus

“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.

Síntomas

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.

En menos de 15 años los casos de ictus aumentarán un 35%

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

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

Factores de riesgo de Ictus

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.

Pincha [AQUÍ](https://www.youtube.com/watch?v=_ukhTMhvHdY) (https://www.youtube.com/watch?v=_ukhTMhvHdY) para ver el video de la SEN sobre el Día Mundial del Ictus 2023.

↻ Relacionados

☰ Una de cada seis personas en el mundo sufrirá un ictus a lo largo de su vida (/articulo/enfermedades-y-trastornos/cada-personas-mundo-sufrira-ictus-largo-vida/20221028160326004614.html)

QUIZÁS TAMBIÉN LE INTERESE:

- La falta de apoyo tras superar un cáncer de mama dificulta gestionar las secuelas (/articulo/enfermedades-y-trastornos/falta-apoyo-superar-cancer-mama-dificulta-gestionar-secuelas-fisicas-psicologicas/20231018132207004750.html)
- Día Mundial de la Prevención del Suicidio (/articulo/enfermedades-y-trastornos/dia-mundial-prevencion-suicidio/20231009135907004749.html)
- Atender a las diferencias del control del colesterol en mujeres para mejorar su salud cardiovascular (/articulo/enfermedades-y-trastornos/atender-diferencias-control-colesterol-mujeres-mejorar-salud-cardiovascular/20230929155035004746.html)
- Recomendaciones para evitar la fatiga visual en la vuelta a la rutina (/articulo/enfermedades-y-trastornos/recomendaciones-evitar-fatiga-visual-vuelta-rutina/20230915155426004736.html)

↻ Noticias de hoy

↻ Lo más visto

¿De qué depende la recuperación tras un ictus?

Los famosos que se han recuperado de un ictus totalmente (o casi), como Sharon Stone, Joaquín Sabina, Alberto Contador o María Escario, dan esperanzas a quienes están pasando por este trance. Pero no todo son casos de éxito, ya que intervienen diversos factores y algunos son especialmente decisivos.

Actualizado a: Domingo, 29 Octubre, 2023 00:00:00 CEST



Sharon Stone en 2019. La actriz sufrió un ictus hemorrágico en 2001.



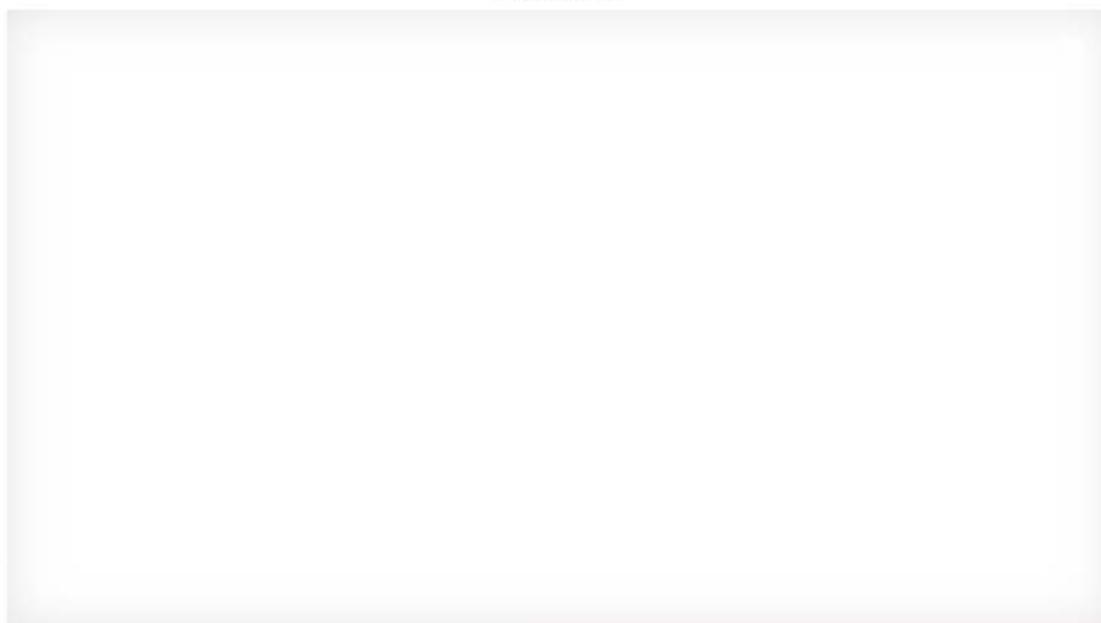
María Sánchez-Monge

X

haber sufrido un **ictus**. Algunos, como Sharon Stone, se recuperaron casi totalmente, aunque con mucho esfuerzo. Otros, como Richard Nixon, no sobrevivieron al accidente cerebrovascular.

Los factores que determinan la supervivencia y la recuperación tras un ictus son diversos, aunque algunos de ellos son decisivos y otros tienen una contribución menor. “No todos los ictus son iguales; unos son más graves que otros y dejan unas secuelas -daño cerebral- mucho mayores”, confirma **Carlos Molina**, jefe de grupo de investigación en ictus del Hospital Vall d’Hebron, de Barcelona. **“En función de la extensión y de la localización del infarto (ictus isquémico) o la hemorragia (ictus hemorrágico), quedarán unas secuelas más o menos importantes”**. Este es el factor que más incide en el pronóstico de los pacientes.

PUBLICIDAD



Rapidez en recibir tratamiento

“Lo primero es que el paciente llegue pronto al hospital”, señala **M^a del Mar Freijo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Para ello, **debe ser capaz de “reconocer los síntomas y saber que tiene que solicitar atención sanitaria inmediata”**. Entre los diversos y variables signos que alertan de un accidente cerebrovascular, hay **tres especialmente significativos**:

- Desviación en la comisura de la boca.

X

- Asimetría en la movilidad de los miembros.
- Trastorno del lenguaje.

En algunos casos también se puede presentar una cefalea muy intensa, pérdida repentina de la sensibilidad de medio cuerpo o disminución del campo visual, entre otros síntomas.

“El tiempo es cerebro” es el lema que se suele citar cada 29 de octubre, con motivo del Día Mundial del Ictus, para animar a la población a llamar cuanto antes al 112 ante cualquier signo de alarma de un posible ictus. Quienes atienden este servicio plantean varias preguntas básicas: hora de inicio de los síntomas, qué medicación está tomando el paciente y su edad. El objetivo es activar los sistemas prehospitalarios para que el paciente llegue lo antes posible a los servicios de urgencia y **se active el denominado código ictus**.

Dependiendo de si se trata de un infarto o una hemorragia cerebral, el tratamiento será distinto, pero en todos los casos es fundamental iniciarlo cuanto antes. “En la fase aguda del ictus, cada minuto cuenta”, advierte Molina. **“Cada minuto que la arteria cerebral está tapada mueren dos millones de neuronas; y solo tenemos 130 millones”**. Se trata, por lo tanto, de una “una carrera contrarreloj para reabrir esta arteria”. En los ictus isquémicos se ha calculado que, cuando se reduce en 30 minutos el tiempo de inicio de la tromboectomía mecánica (uno de los tratamientos que se utilizan para abrir la arteria), la probabilidad de buen pronóstico se duplica.

Edad

Queda claro que la extensión del daño cerebral inicial es el factor clave y el único modo de controlarlo es la rapidez de acción terapéutica. Ahora bien, dentro de aquellos pacientes que tienen un volumen similar de infarto cerebral o de hemorragia en esa fase inicial, hay otros factores que contribuyen a una recuperación mejor o peor. El más importante es la edad.

“Las personas jóvenes se recuperan más rápido y de una forma más completa a igual tamaño del infarto cerebral”, apunta Molina. Esto se debe a que existen unos mecanismos de plasticidad neuronal que facilitan que otras áreas del cerebro asuman las funciones de la zona dañada que son “mucho más



activos en la gente joven". A medida que nos hacemos mayores, la neuroplasticidad cerebral se va perdiendo.

Rehabilitación

Otro factor importante es, una vez superada la fase aguda, **iniciar la rehabilitación de forma precoz**. "Una rehabilitación que sea personalizada, de acuerdo con las necesidades del paciente", indica Freijo. Según cada caso, deberá incluir terapia física (para volver a tenerse en pie, andar, mantener el equilibrio, evitar caerse...), terapia ocupacional, logopedia, rehabilitación de la **disfagia** (para poder comer sin atragantarse), etc.

Entorno social y familiar

Una adecuada rehabilitación y, en general, la recuperación más o menos completa depende en buena medida del soporte familiar y social del paciente. En primer lugar, porque **para avanzar en el restablecimiento es fundamental contar con una estabilidad emocional y sentirse apoyado**. Pero también porque los familiares y amigos pueden ayudar a suplir la falta de autonomía funcional.

En este punto, Molina alude al sentido más amplio de la palabra recuperación. "Tenemos casos de pacientes que, habiendo sido dados de alta y siguiéndolos posteriormente desde el punto de vista clínico, parece que tienen una recuperación casi completa". Sin embargo, con frecuencia influyen otros elementos, como la **depresión** o la **ansiedad**. "Hay una serie de **condicionantes neuropsicológicos que hacen que algunas de esas personas no tengan una vida normal porque no logran la reincorporación social y laboral** que sería esperable en función de su grado de recuperación". En este sentido, el neurólogo subraya que una persona "que vive sola y está deprimida no tendrá la misma capacidad de recuperación funcional o posibilidades que una persona que vive en un entorno familiar o que tiene un soporte familiar importante que facilita, por ejemplo, que pueda ir a las sesiones de rehabilitación".

Estado físico y de salud previo

El estado previo del paciente también influye en que se recupere mejor o peor. La

localización y la extensión del ictus serán siempre determinantes pero, aunque la lesión sea pequeña y se administre tratamiento de forma precoz, **si el paciente tenía una discapacidad previa, las probabilidades de mal pronóstico aumentarán.**

Finalmente, tal y como subraya Freijo, una vez tratado el ictus, además de una correcta rehabilitación es crucial “la adherencia a las medicaciones pautadas y continuar con un control estrecho de los factores de riesgo vascular, que van a ayudar a no tener otro episodio”.

Ad  Sunl

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Cáncer de mama: así se detecta años antes de los primeros síntomas

Cuídate Plus

Mujer de más de 40: esta es la mejor sentadilla que puedes y debes hacer

Cuídate Plus

Cómo mantener un pene saludable y en forma

Cuídate Plus

Disforia poscoital: por qué te sientes triste después del sexo

Cuídate Plus

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

goldentree.es

X



CADA 4 MINUTOS

Colesterol, hipertensión, sedentarismo y estrés, las "papeletas" para sufrir un ictus

En España, una de cada cuatro personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida y no solo las personas mayores. Adoptar hábitos de vida saludables, controlar el colesterol LDL (también llamado colesterol 'malo') y tratar otros factores de riesgo como la hipertensión pueden evitar la mayoría de los casos de evento cerebrovascular



CARMEN FERNÁNDEZ

29/10/2023 05:55

Dejar de lado los posibles riesgos puede llevarnos al peor escenario para nuestra salud. Y en el ámbito de las enfermedades vasculares, nuestro estilo de vida y el tiempo de reacción ante los primeros indicios del evento calibrarán la gravedad de sus consecuencias. Julio Agredano, de 53 años y presidente de la Fundación Freno al ICTUS, fue muy consciente de ello cuando sufrió un ictus, una enfermedad cerebrovascular que afecta a los



PUBLICIDAD

Para la **PREVENCIÓN** y tratamiento*1 del déficit de vitamina D

Calcitriol, la Via Directa

RECOMENDADO POR LA SEIOMM

FAES FARMA



Compartir Me Gusta 0 Comentar 0 PUBLICAR

Actualidad y Artículos | Psiquiatría general

Seguir 45

Noticia | 30/10/2023

Crece la preocupación por la caída en las ventas de fármacos para el sistema nervioso



Aumenta la preocupación por la caída en las ventas de fármacos para el sistema nervioso. A raíz de una menor demanda de medicamentos en áreas como la neurología en la que apenas los antiepilépticos logran un exiguu crecimiento en euros. Tal como expresan los datos aportados por la firma IQVIA, de los que se deduce un estancamiento contable tras seis años de moderada expansión especialmente apreciable en el otoño de 2022.

Para dar respuesta a trastornos y afecciones del Sistema Nervioso (N) como

desarrollos neurobiológicos, **se aplican tanto las administraciones sanitarias como la industria farmacéutica.** De cara a ofrecer nuevos tratamientos que ensanchen las limitaciones de los enfoques para la sintomatología y apunten a cortar en seco el curso de las patologías mientras el objetivo máximo de la curación todavía resulte quimérico ante los estragos que supone el paso del tiempo y una acrecentada longevidad.

Por lo que resulta tan pertinente **conocer tanto los nuevos fármacos que llegan para combatir el Alzheimer como recordar al ciudadano que es el primer interesado en preservar su salud y prevenir la enfermedad, por ejemplo, en Ictus.** Sin obviar que también se producen avances en otros problemas graves como la enfermedad de Parkinson, las migrañas y los problemas del sueño, con impacto también en la demanda de tratamientos.

Innovar en Alzheimer, concienciar en Ictus

Retratar la marcha del mercado de la Neurología también da pie a recordar cifras epidemiológicas como que existen 800.000 personas en España que padecen algún grado de la enfermedad de Alzheimer, por suma de **40.000 nuevos diagnósticos cada año.**

En el Congreso Internacional sobre Enfermedades Neurodegenerativas se dejaron claros, entre otras cosas, aspectos como que la asistencia en esta enfermedad consume el 1,5% del PIB nacional, tal como recordó el doctor Alberto Lleó, investigador principal del Área de Enfermedades Neurodegenerativas del Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBERNED).

Aunque apuntó igualmente a un cambio de paradigma a raíz de la aprobación por la FDA de **Lecanemab y Aducanumab**, el primero de los cuales será también validado por la EMA en los próximos meses. Para reforzar los buenos result:

En la referida cita también se conocieron novedades en materia de biomarcadores, genética y nuevas terapias antiamiloides basadas en el bloqueo de proteínas iniciadoras de la patología y desencadenantes de la atrofia cerebral.

Grave problema para el futuro de centenares de miles de personas en cuyo auxilio se espera que acudan más de 120 moléculas que hoy están en diferentes grados de investigación. **Personas que, como recuerda la Sociedad Española de Neurología (SEN), componen una prevalencia del 5-10% a partir de los 65 años de edad, con aumento al 25-50% en los mayores de 85 años, al ser la edad es uno de los principales factores de riesgo de esta enfermedad.**

Dentro de una proyección mundial hacia 2050 calculada en más de 115 millones de personas, manteniéndose o subiendo como séptima causa de muerte y siendo siempre una de las principales causas de discapacidad en personas ancianas.

Enlaces:

<https://www.immedicohospitalario.es/>

Palabras clave: fármacos, sistema nervioso

Url corta de esta página: <http://psiqu.com/2-72128>

Comentarios de los usuarios

AÑADIR COMENTARIO

No hay ningún comentario, se el primero en comentar

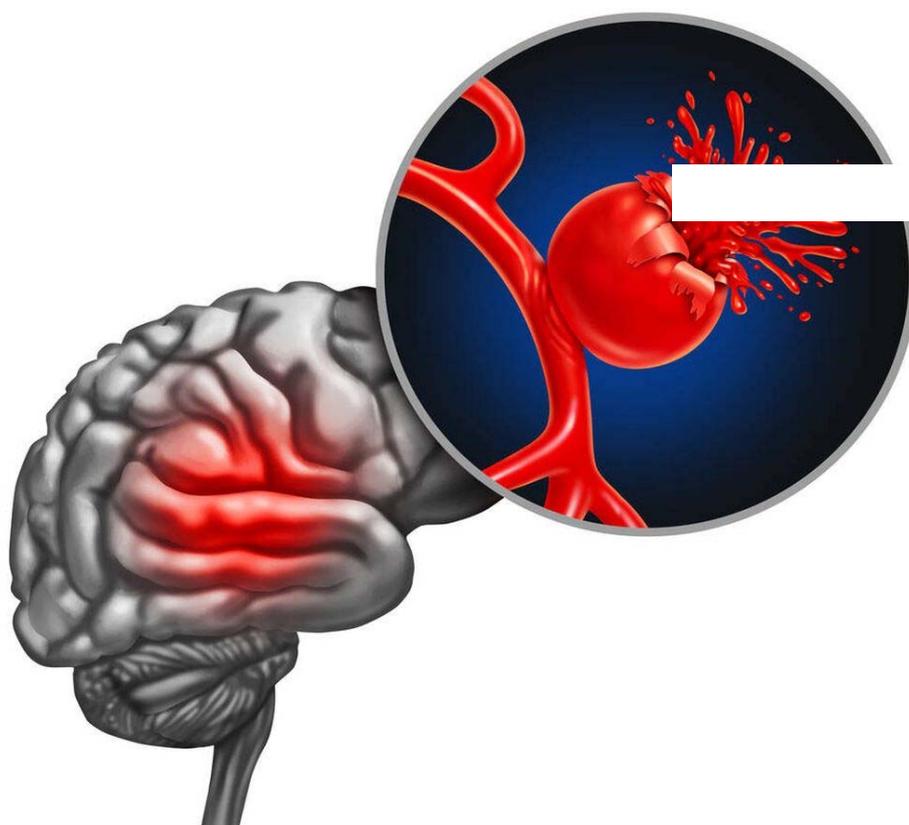
Artículos relacionados

Bienestar

DÍA MUNDIAL

Una neuróloga explica qué es un ictus y las señales que avisan de que puedes estar sufriendolo

Miles de personas cada año lo sufren y deja huella en muchas de las que sobreviven al ataque. Actuar con rapidez es fundamental para minimizar su impacto. Una experta detalla qué predispone a este accidente y cuáles son los síntomas de alerta



Un ictus hemorrágico se produce por la rotura de una vena del cerebro. (iStock)

Por **A.G.**

29/10/2023 - 05:00



¿Quién no conoce a alguien que haya tenido un ictus? O tal vez lo haya sufrido en carne propia. Lamentablemente, es muy habitual; según los datos que maneja la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, cada año se producen en nuestro país **120.000 nuevos casos de ictus**, con un **saldo claramente negativo**: 24.000 muertes y 34.000 supervivientes con discapacidad. La cifra de afectados que han quedado con secuelas graves asciende a 360.000 a más largo plazo, lo que hace del **ictus** el primer motivo de discapacidad sobrevenida en adultos y la tercera causa de muerte.



TE PUEDE INTERESAR

La sencilla regla para saber si alguien está sufriendo un ictus y poder actuar rápido

A. H.



Y las malas noticias no terminan aquí, ya que las previsiones no son halagüeñas. La doctora **María del Mar Freijo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN, es tajante en su advertencia: "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". Un alto precio humano, pero también económico porque "en el **40% de los casos, el ictus deja importantes secuelas** que impiden a los pacientes la realización de actividades cotidianas, lo que genera un coste no sanitario superior a los 6.000 millones de euros anuales en Europa".

La experta reconoce los avances de los últimos años en los tratamientos y en la implantación de las llamadas **Unidades de Ictus**, pero todavía queda mucho por hacer en la **medida más eficaz: la prevención**, y para eso hay que conocer a qué nos enfrentamos, qué lo produce y cómo reconocerlo.

¿Qué es un ictus?

Un ictus ocurre cuando se **interrumpe el flujo sanguíneo** hacia una parte del cerebro, ya sea debido a un coágulo sanguíneo (**ictus isquémico**), que es lo que ocurre en más del 80% de los casos, o por una hemorragia (ictus hemorrágico). "En ambos casos estamos hablando de una **urgencia sanitaria** –enfatisa la neuróloga– que debe ser abordada sin dilación en los primeros síntomas, ya que cuanto **menos tiempo transcurra** desde estos hasta que pueda ser tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir a la enfermedad o reducir sus secuelas".

Video de la SEN explicando qué es un ictus.

¿Cuáles son sus síntomas?

Aunque las manifestaciones más comunes pueden aparecer en otros problemas (sobre todo neurológicos), lo cierto es que son muy **característicos de un ictus**, y saber reconocerlos (tanto el paciente como las personas que estén junto a él en ese momento) es lo más importante para actuar con rapidez.

Foto: Foto:
iStock.

TE PUEDE INTERESAR

¿Conoces tu riesgo real de tener un ictus? Estas son las señales de alarma

A. Gómez

Las señales de alerta son:

- **Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad** en una parte del cuerpo. Generalmente, afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
- **Alteración brusca en el lenguaje**, con dificultades para hablar o entender (muchos lectores recordarán los problemas del habla del actor Alfredo Landa cuando recogió el Goya de Honor a su carrera. Aunque era evidente que algo iba mal, pocos se dieron cuenta de que estaba teniendo un ictus).
- 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.

¿Cómo debemos actuar?

Lo primero, **llamar al 112**, aunque haya uno solo de los síntomas más representativos del ictus, insisten desde la SEN. A partir de ese momento, se activa el **Código Ictus** (está implantado en todas las comunidades autónomas) para que "los pacientes lleguen cuanto antes al hospital donde ya estará todo preparado para atenderle inmediatamente", destaca Freijo.

Foto: Gorro que detecta las ondas cerebrales del ictus. (Amsterdam UMC)

TE PUEDE INTERESAR

Este gorro sabe si estás sufriendo un ictus y puede salvar tu vida de camino al hospital

José Pichel

Este sistema "ha demostrado su gran utilidad para salvar vidas y evitar discapacidad", y a pesar de lo bien que funciona, "el Código Ictus **solo se utiliza en el 40% de los casos que se atienden en los hospitales**", lamenta. Nuevamente, reconocer los síntomas del ictus y llamar al 112 son decisivos para el paciente.

¿Cuáles son las secuelas?

Los días y semanas posteriores al ataque cerebral son críticos. Las dificultades para caminar, pérdida de fuerza de las extremidades, problemas para hablar o falta de equilibrio son algunas de las **consecuencias** más conocidas. Pero hay otra también muy habitual, aunque el desconocimiento sobre ella es casi generalizado: la **espasticidad**, que consiste en contracciones musculares permanentes que se manifiestan como rigidez e imposibilidad de estirar los músculos.

Angiografía cerebral. (iStock)

En el desarrollo de la **espasticidad tras un ictus** intervienen múltiples factores y la evolución es en diferentes fases. "Inicialmente, hay 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 primer a tercer mes tras el ictus**", explica el **doctor Alejandro J. Ponz**, coordinador de la Unidad de Ictus del Hospital Clínico Universitario de Valencia.

De nuevo, el pronóstico dependerá de la celeridad en aplicar los tratamientos oportunos. Ponz insiste en que "si no se interviene sobre las primeras fases de la espasticidad, habrá cambios locales en la propia extremidad con la consecuente pérdida de elasticidad muscular, acortamiento músculo-tendinoso y rigidez articular, **altamente limitantes** en la recuperación funcional del paciente". El manejo pasa por "**fisioterapia especializada** y el uso de tratamientos eficaces, como las **infiltraciones de medicamentos**, que son de gran ayuda para el control sintomático y para limitar su progresión".

Foto: El equipo que ha estudiado el efecto del metropolol. (CNIC)

TE PUEDE INTERESAR

Un viejo fármaco de dos euros reduce las secuelas cerebrales del ictus

Ángeles Gómez

Con el propósito de visibilizar esta consecuencia del ictus, la compañía **biofarmacéutica Ipsen** ha puesto en marcha la campaña **Espasticidad: la secuela que nadie espera**, que cuenta con el **aval de diferentes organizaciones médicas y sociedades científicas** (entre ellas, la SEN y la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física). La iniciativa recoge testimonios de pacientes afectados por espasticidad, pacientes jóvenes, como Sonia (que acaba de ser madre) o Marc Rebollar, que tuvo un ictus con tan solo 25 años.

Abordar la espasticidad es una de las acciones que se deben hacer para evitar la discapacidad que, según un estudio llevado a cabo por Ipsen en 500 pacientes de diferentes países europeos, tiene un fuerte impacto en el ámbito laboral. Así, el **25% de los supervivientes de un ictus ha tenido que dejar su trabajo**, el 34% ha debido reducir su jornada laboral, y entre los afectados jóvenes (de 30 a 44 años de edad), más de la mitad tuvo que dejar de trabajar. Y no son solo los pacientes, también sus familiares han tenido que modificar su trabajo para cuidarles.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Como insisten los especialistas, y recuerda la Federación Española de Ictus, cualquier persona puede sufrirlo, **incluso los niños** (es una de las 10 primeras causas de mortalidad infantil). Entre los factores de riesgo que predisponen a este accidente cerebrovascular están: hipertensión (el más importante), **tabaquismo, sedentarismo, obesidad, genética, estrés, fibrilación auricular, colesterol y diabetes** (factores no modificables o controlables", recuerda la SEN.

Foto: Identifican el grupo sanguíneo de mayor riesgo de ictus antes de los 60. (iStock)

TE PUEDE INTERESAR
Identifican el grupo sanguíneo de mayor riesgo de ictus antes de los 60.
Fran Sánchez Becerril

años

El peligro también está en el ambiente. Una exposición reciente (hasta cinco días antes) de nitrógeno y las partículas de gran tamaño aumenta la probabilidad de tener un accidente cerebrovascular.

Esta *Neurology* ha encontrado que la contaminación ambiental (dióxido de azufre, dióxido de nitrógeno y materiales fósiles) aumenta la probabilidad de tener un accidente cerebrovascular.

La evidencia científica es mucha: evitar lo que puede aumentar el riesgo de sobrevivir y hacerlo con pocas secuelas de un accidente cerebrovascular. Concienciarnos sobre este asunto, **hoy se**

nosotros mismos es lo primero; pero actuar inmediatamente. Para



Última hora

Los 5 síntomas para detectar el cáncer de mama

¿Por qué se utiliza un lazo rosa como símbolo para visibilizar el cáncer de mama cada 19 de octubre?

Descubren efectos anticancerígenos en el jengibre

[Ver más](#)



Un hombre mira por la ventana de su oficina, en una imagen de archivo. EFE/Miguel Toña

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

28 octubre 2023

Andrea Domene y Paula Márquez |

Madrid (EFE).- Incremento de accidentes de tráfico y laborales, dificultad de aprendizaje, menor concentración o problemas de insomnio son algunos de



Cookies

Comienza el horario de invierno: a las 3:00 horas de la próxima madrugada serán las 2:00



Madrid (EFE).- Como cada año por estas fechas, el horario de invierno entrará en vigor en la madrugada de este sábado al domingo: a las 3:00 horas peninsulares serán de nuevo las 2:00, al retrasarse una hora los relojes, como parte de una tradicional medida para ahorrar energía y aprovechar mejor la luz natural. La ... Sigue leyendo

EFE: EFE Noticias

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.

Desajuste notable

“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.

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.

Imagen de archivo de un reloj marcando las 03:00 horas, que en la madrugada del sábado al domingo próximo serán las 02:00 con la entrada del horario de invierno. EFE/Javier Belver

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 Arang, 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

Cookies

¿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.

[Otras noticias España, Salud](#)

[Accidentes, enfermedad](#)



Cookies



Persona sintiendo los primeros síntomas de un ictus (Fuente: Freepik)



DIEGO DOMINGO
29 OCTUBRE 2023 | 00:00 H



Archivado en:
ICTUS



El **ictus** es en España la **segunda causa de muerte**, la primera entre las mujeres. Cada año afecta acerca de 125.000 personas. De ellas, unas **80.000 fallecen** o padecen una discapacidad, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

De hecho, actualmente, **más de 300.000 españoles** padecen alguna **limitación en su capacidad funcional** tras haber sufrido un **ictus**. Se estima que dos de cada tres personas que sobreviven a un accidente cerebrovascular presentan algún tipo de secuela, en muchos casos discapacitantes, lo que implica una pérdida de productividad en pacientes en edad laboral, una necesidad de rehabilitación y de cuidados, y un mayor consumo de recursos respecto al resto de la población.

Con motivo del **Día Mundial del Ictus**, que se celebra el 29 de octubre, [ConSalud.es](https://www.consalud.es), con la colaboración de **Siemens Healthineers**, aborda con expertos esta condición médica.

¿Puede prevenirse? ¿Cómo debemos actuar ante los primeros síntomas? El ictus constituye un **trastorno brusco de la circulación cerebral** que altera la función de una determinada región del cerebro. Se produce cuando se obstruye o se rompe uno de los vasos que suministra sangre al cerebro.

Según la Organización Mundial de la Salud 15 millones de personas en todo el mundo sufren un ictus cada año

Cada segundo es vital cuando se sufre un accidente cerebrovascular. Ante la primera sospecha de ictus, se debe avisar al servicio de urgencias o acudir al hospital más cercano. Por eso, los especialistas recuerdan la **importancia de conocer los síntomas** y aprender a identificarlos para poder actuar con rapidez.

Según explican desde la SEN, el **síntoma más frecuente es la pérdida de fuerza repentina en una mitad del cuerpo**, la cara, el brazo y/o la pierna. Otro de los signos es un trastorno repentino de la sensibilidad, notar una sensación de "hormigueo" de la cara, brazo o pierna de un lado del cuerpo. También puede sufrirse una **pérdida súbita de la visión** parcial o total en uno o ambos ojos. Incluso algunas personas pueden padecer una **alteración repentina del habla**, tener dificultad para expresarse y ser entendido por quien nos escucha.

También debe ponernos en alerta **sufrir dolor de cabeza súbito** de intensidad inhabitual y sin causa aparente, así como tener una sensación de vértigo y desequilibrio si ésta viene acompañada de cualquier síntoma anterior.

Cada segundo cuenta: ante la primera sospecha debemos avisar llamar al teléfono de emergencias

Tras la primera sospecha de sufrir un ictus se debe **llamar inmediatamente al 112** o al número de emergencias sanitarias correspondiente. Es posible que algunos síntomas desaparezcan a los pocos minutos. Aún así es necesario acudir rápidamente a un centro hospitalario, ya que puede ser un aviso de que **algo más grave nos puede ocurrir** en breve. En caso de estar con alguien que pueda estar sufriendo un ictus, desde Cruz Roja recomiendan seguir tres patrones **"Cara, manos, lenguaje"**: pedir a la persona que sonría, pedirle que alce los brazos para ver si alguno se queda más abajo y hacerle preguntas concretas. Además, recuerdan que es importante no dar nada de comer o beber a la persona que pueda estar sufriendo un ictus.

La SEN aconseja **ser atendido por neurólogos** y acudir a un hospital que disponga de Unidad de Ictus, si fuera posible. Las **Unidades de Ictus** son zonas del hospital, generalmente ubicadas en la planta de Neurología, dedicadas exclusivamente a su atención, que han demostrado su **eficacia durante la fase aguda de la enfermedad**. Todas las Comunidades Autónomas españolas disponen de centros hospitalarios dotados con estas unidades.

La hipertensión arterial, el tabaquismo y el consumo de alcohol son algunos factores de riesgo

Según los expertos, hasta el **80% de los casos de ictus se podrían evitar** si se controlan algunos factores de riesgo. La alimentación juega un papel fundamental en nuestra salud por eso los médicos recomiendan llevar una dieta rica y saludable; baja en sal y grasas. También **es aconsejable llevar un estilo de vida activa**, realizando ejercicio moderado, controlando tanto el peso como la presión arterial, el nivel de colesterol y de azúcar en sangre.

A su vez, los neurólogos indican que los **factores de riesgo modificables** más importantes relacionados con el ictus son la **hipertensión arterial (HTA)**, el consumo de **tabaco o alcohol**, la **diabetes** mellitus, la **dieta**, la inactividad física, la **obesidad**, la **hipercolesterolemia**, la fibrilación auricular (FA) y otras enfermedades cardíacas.

Entre ellos, probablemente el factor de mayor peso es la HTA y está claramente demostrado que el **manejo adecuado de la hipertensión arterial**

reduce significativamente el riesgo de ictus. Por su parte, la fibrilación auricular multiplica por cinco el riesgo de padecerlo, siendo la causa subyacente en aproximadamente el 20% de los ictus isquémicos. Estos últimos son además más graves y se asocian a mayor mortalidad. De forma similar a lo que ocurre con el **manejo adecuado de los niveles tensionales**, la anticoagulación reduce significativamente la incidencia de ictus por FA.

El accidente cerebrovascular constituye la **primera causa de discapacidad adquirida en el adulto** y la segunda de demencia después de la enfermedad de Alzheimer. El avance realizado en el tratamiento en la fase aguda del ictus, fundamentalmente la organización de la asistencia urgente, **el manejo de los pacientes en Unidades de Ictus** y las terapias de reperfusión (trombólisis intravenosa y trombectomía mecánica) en el ictus isquémico agudo, han permitido durante los últimos años **mejorar el pronóstico funcional de los pacientes.**

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

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

goldentree.es

Cada vez son más las personas que se pasan al teléfono VOIP (ver precios)

Voip phone

¿Sólo €50 para tener todos los canales de televisión? Ahora es posible

Tech World

La llegada del lobo en el hospital deja a la enfermera llorando

Sportsnewsman

Te bajamos el precio de la luz ¡100% garantizado!

TotalEnergies

Ver oferta

Especial escapada ¡Reserva ahora con hasta -25%!

Riu Hotels & Resorts

Más información

Fallece el chef Michael Chiarello tras un shock anafiláctico

Insensibilidad al dolor, una enfermedad altamente letal

“Los médicos me dijeron que mi cáncer no tenía cura”

MÁS INFORMACIÓN

